

برنامج تطوير الشخصية للشباب



القلب الواعي

الدروس

د. أوسم وصفي

أشعار: أ.د. يحيى الرخاوي



القلب الواعي

برنامج لتنمية الشخصية
للمرأهقين والمرأهقات

د. أوسم وصفي

القاهرة ٢٠٠٥

بطاقة الفهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية

وصفي، أوسم

القلب الواعي: برنامج تطوير الشخصية للشباب / أوسم وصفي. ط ٢

القاهرة: جمعية الطب النفسي التطوري والعمل الجماعي، ٢٠٠٧

٢٥ ص، ٢٠ سم

١ - الشباب - علم النفس

٢ - المراهقون - علم النفس

٣ - الشباب - رعاية اجتماعية

٤ - الشباب - النشاط السياسي

رقم الإيداع : ١٧٢٧١ / ٢٠٠٦

الترقيم الدولي : ISBN: 977-17-3821-6

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

الفهرس

الموضوع	الصفحة
إيه هو برنامج القلب الواعي؟	١٢

الوحدة الأولى: احتياجاتي

الدرس رقم ١: معنى الاحتياجات	١٩
الدرس رقم ٢: الحنّية	٢٧
الدرس رقم ٣: الإعجاب والتقدير	٣٥
الدرس رقم ٤: الحزن الدافي	٤٣
الدرس رقم ٥: الكبران	٤٧

الوحدة الثانية: صورتي

مقدمة	٥٧
الدرس رقم ٦: جوة وبرّة	٥٩
الدرس رقم ٧: النجاح	٦٧
الدرس رقم ٨: رضا الناس	٧٥
الدرس رقم ٩: المعلقة الذّهَب	٨٣

الوحدة الثالثة: مشاعري

الدرس رقم ١٠: القلب الواعي	٩١
الدرس رقم ١١: الخوف	١٠٣
الدرس رقم ١٢: الغضب	١١١
الدرس رقم ١٣: الإحساس بالذنب	١١٩

الوحدة الرابعة: أفكار

١٢٧	الدرس رقم ١٤ : الأفكار أسرار
١٣٣	الدرس رقم ١٥ : يا ابيض يا اسود
١٣٩	الدرس رقم ١٦ : النص المليان والنص الفاضي!

الوحدة الخامسة: علاقاتي "ارتباطي"

١٤٧	الدرس ١٧ : النجاح الحقيقي
١٥٣	الدرس ١٨ : الحقوق
١٦١	الدرس ١٩ : الحدود في العلاقات
١٦٧	الدرس ٢٠ : الحرّية
١٧٥	الدرس ٢١ : الحب كله !
١٨١	الدرس ٢٢ : الحب المفيد !

إهداء

إلى ابنتي هَنا وابني باسل وأصدقائهما

تقديم وترانيم
بقلم يحيى الرخاوى

لكتاب
القلب الواعى
(الذكى الجميل)
لتنمية الشخصية للمراهقين والمراهقات

من المرثم للمؤلف !

نفسى أبقى بسيط، و أوضح
نفسى إن الكلمة تنجح
نفسى احافظ ع الأمل
والكلام الحلو، يبقى حلو: لما يتعمل

شفتي والدك و شفتك زي إبنى
إنما صغير و باتعلم وبأبني
شفتهم و اخدينها جد
ما لقيتشى الحارة سد
يعملوا بكره وبعده
م النهارده، الحلو برضة،
لو نخطه على بعضه،
قلت اغني لكل درس
غنة للي عنده جس

آهى عندك،
وانت حُر!

يحي الرخاوي

المقدمة

الحياه هىّ الحباه
أغلى حاجه فيها هيّه: إنى عايش
وسط ناسنا الطيبين
حتى ناسنا النصّ نصّ
همّا برضه أحلى ناس:
طيبين
ما انا منهم،

يبقى لازم زيهم،
حلو خالص
بس انا برضه بلاقينى ساعات كده
نصّ نصّ،
قلت أتعلم ، وابصّ :

الحياة الحلوة حلوة
حتى لو مُرّة
و تتأمل شويه
راح تشوف مرارتها حلوة
الحياة مش هيصه سايبه منعكشة
الحياة حركة جميلة مدهشة
بس بتخوف ساعات
لما بتعرّي الحاجات
باترعب من خطوتي الجايّة ، ولكن
باترعب أكثر لو أنّي فضلت ساكن

كل ما بالقاني ماشي: ما بَنَاتُكُمْ،
أنبسط.

إيدي ماسكة في إيديكم
بابقى خايف إن واحد ينفرط
د اللي حلو لي ببيكم،
هوا أحلى ليكو بيّا
يا حلاوة لو تكون الدنيا ديّه
زى ما ربي خَلَقْنَا: هيّ هيه
تبقى رايح نحوها، تلقاها جايّه

الحياة الحلوة تحلى بُكْلْنَا
إنتَ وأنا
كل واحد فينا هوّا بعضنا
بس مش داخلين فى بعض و هربانيين
زى كتلة قشّ ضايعة ف بحر طين

كل واحد هوّا نفسّه، بس نفسّه هيّ برضه كلنا
مالي وعيه برّينا

مقدمة المؤلف

هذا الكتاب مكتوب للقلوب أكثر منه للعقول، لذلك فإن لغته شديدة البساطة. قصدت أن أكتب باللهجة التي نشعر بها كمصريين والتي تفكر بها قلوبنا، و نتكلم بها في بيوتنا وشوارعنا و مدارسنا. أعتذر لمن يجد صعوبة في فهم اللهجة العامية المصرية، وأظنهم قليلون. أرجو أن يساعدنا هذا الكتاب أن نتعلم الكلام عن مشاعرنا و أن نحبّ أنفسنا الغالية و نقبلها مهما كان فيها من صراعات و ارتباك. أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة على الطريق الطويل لنمو و نضوج كل من كان اسمه الثلاثي: إنسان !!

د. أوسم وصفي

القاهرة ٢٠٠٥

إيه هو برنامج القلب الواعي؟

البرنامج ده حاجة جديدة خالص. ده برنامج لتنمية الشخصية والمهارات. حانتدرب فيه إزاي نعبر عن نفسنا. عن مشاعرنا و أفكارنا. حانعمل تمثيلات و أغاني و محاضرات وأشعار ، و ألعاب و قعدات مناقشة و كلام. كل الحاجات دي حاتساعدنا نعبر عن مشاعرنا و أفكارنا! قبل ما نشرح أكثر، عايزين بقول شوية كلام عن المشاعر.

المشاعر

المشاعر أجمل حاجة فينا كبشر! أجمل حاجة فينا إننا بنحسّ بنفسنا ونحسّ ببعض وبنعرف نوّصل إحساسنا ده لبعض. كل أنواع المشاعر طبيعية وسليمة! سواء كانت مشاعر مُفرحة أو مشاعر مؤلمة. كل الناس عندها مشاعر لأن كل الناس عندها احتياجات نفسية! كل الناس بتفرح وتنبسط لما احتياجاتها النفسية بتكون متوفرة. وتُحَبِّط لِمَا ما تلاقيش احتياجاتها النفسية.

- ❖ كل إنسان مهما كبر أو صغر بيحس بالاحتياج للحب والحنان!
- ❖ كلنا بنحس بالغضب لما نتظلم علشان عندنا احتياج للعدل والاحترام!
- ❖ كلنا بنحسّ بالوحدة لما الناس ترفضنا وتبعد عنا، علشان عندنا احتياج للانتماء والقبول!
- ❖ بنحس بالإحباط لما نفشل وبنحس بالانبساط لما ننجح. علشان عندنا احتياج للنجاح.

المشاعر دي بتتنقل في كلام!

المشاعر مش ممكن تتنقل من غير كلام. الكلام بيحرك مشاعرنا. الكلام الحلو ممكن يخلينا أسعد ناس في الدنيا. والكلمة الصعبة ممكن تبكينا في ثانية!

المشاعر ممكن نسوقها ونتحكم فيها وممكن هيّ تسوقنا وتتحكم فينا. إلهي حاخيلينا نعرف مشاعرنا ونسوقها كويس هو إننا **نعبر عن مشاعرنا**. لما نعرف نعبر عن مشاعرنا ونلاقي حد يسمعنا ويحترم مشاعرنا... حانعرف مشاعرنا كويس ونتعلم إحنا كمان نحترمها. و لما نعبر عن مشاعرنا، مشاعرنا حا تهدي وحا نعرف نسوقها و نسوق معاها حياتنا كلها، و شخصياتنا حا تقوى وتتطور.

علشان نتطور ونبقى أحسن ... **حانكسر القواعد القديمة!**

شعار رقم (١)

**حا عرف إلهي حاسّه من جوة.
واعبر عن إحساسى ده بقوة!**

لو متعودين ما نعبرش عن مشاعرنا، في الألعاب اللي حانلعبها والمجموعات اللي حانقعد فيها، حا يكسر القاعدة دي ونعبر عن مشاعرنا. يمكن المسألة تبقى صعبة في الأول، زي التمرينات الرياضية. لكن بعد كده بنتعلم ونبقى أقوى!

لو بنتكسف ومش متعودين نتكلم عن حاجة جوّانا قدام حدّ. حنكسر

القاعدة دي ونتكلم مع بعض عن اللي في قلبنا من جوّه. مش لازم نقول أسرار أو حاجات تكسف قوي، لكن حانتناقش في الدروس إللي حاناخذها

شعار رقم (٢)

إحنا زي الفل وأحلى ناس
مهما كان في القلب من إحساس!

والألعاب إللي حانلعبها. وحانعبّر عن أحاسيسنا! مش حانخاف يبقى شكلنا وحش. إحنا مصدقين إننا حلوين وأحلى ناس مهما كان في القلب من إحساس!

حانعمل إيه في البرنامج ده؟

البرنامج ده فيه ٢٢ درس فيها حانتعلم و نتناقش مع بعض وفي المجموعات اللي بعد الدروس حا نشارك و نعبر عن المشاعر اللي اتحركت جوّانا لما سمعنا الكلام ده.

حانتكلم عن موضوعات جديدة زي:

- احتياجاتي
- صورتي
- مشاعري
- أفكارى
- علاقاتي

شعار رقم (٢)

أنا قلبي مليون .. حب ومشاعر
لكن كمان ... فاهم وفاكر

مبادئ البرنامج

(١) لدينا احتياجات ومش عيب إننا نعبر عنها

زي ما هو مش عيب إن الجعان يقول جعان، كمان مش عيب إللي حزين يقول أنا حزين أو محبط. مش عيب الفرحان يقول أنا فرحان ومتحمس. مش عيب نكون محتاجين للإعجاب والتشجيع والاحترام والتقدير. دي حقوق لنا علشان إحنا بني آدمين. ربنا خلقنا وخلق الاحتياجات دي جوّانا.

(٢) فينا حاجات لازم نقبلها وحاجات لازم نغيرها

حاجات كتيرة في البرنامج ده معمولة علشان تعلمنا نشوف نفسنا كويس ونتعرف على نقط قوتنا وضعفنا ونقبل نفسنا زي ما احنا.

(٣) نكون شجعان ونثق في نفسنا وفي الناس

مش عيب إننا نخاف لكن المهم ما نتراجعش أو ننسحب لو خافين. حانثق في نفسنا وفي الناس، خصوصاً لو ما شفناش منهم حاجة وحشة. وحتى لو شفنا حاجة وحشة من حد. مش كل الناس زي بعضها و ما فيش حد وحش مية في الميَّة !

(٤) نعبر عن مشاعرنا بالكلام والشعارات

كل واحد أو واحدة بتحضر البرنامج ده من حقها تطلع شعار يعبر عن درس من دروس البرنامج أو يعبر عن حاجة هو حاسسها أو هي حاسّاها (لو الغالبية موافقة على الشعار ده حايقى واحد من شعارات البرنامج نستخدمه في كل حنة) كل شعار حانكتبه بأقلام

عريضة ونعلّقه في المكان اللي بنعمل فيه البرنامج. بعد كل مجموعة حانمسك إيدين بعض ونردد بعض الشعارات الإيجابية بتاعة الدرس.

(٥) الانتظام والمواظبة

الانتظام والمواظبة في البرنامج تزوّد استفادتنا بالبرنامج. حاتكون فيه جوائز لطيفة للمواظبة.

الوحدة الأولى

احتياجاتي

الدرس الأول: معنى الاحتياجات

فترة التعليم

يعني إيه احتياج؟

إيه الفرق بين إني أكون عايز حاجة وبين إني أكون محتاج حاجة؟

زي ما لينا احتياجات جسدية زي الميه والهوا و الأكل والنوم. كمان عندنا احتياجات نفسية. زي مثلاً الحب والقبول من الناس أو الشعور بالامان. وعندنا احتياج روحي أساسي هو الاحتياج لله سبحانه وتعالى. الاحتياج للأكل لازم نشبعه بشكل صحي ومتزن علشان جسمنا يبقى سليم، كمان الاحتياجات النفسية والروحية لازم نشبعها علشان **شخصياتنا** تبقى سليمة.

يعني إيه شخصياتنا؟

الشخصية هي الحاجات اللي بتميّز كل إنسان عن الثاني. كلنا بنفكر لكن مش كل الناس بتفكر بطريقة واحدة. ممكن حاجة واحدة تحصل قدام اثنين. واحد يفهمها بطريقة وواحد ثاني يفهمها بطريقة ثانية، علشان كل واحد بنفكر بطريقة مختلفة عن الثاني، و بيستقبل اللي بيحصل حواليه في الدنيا بطريقة

مختلفة عن غيره. كلنا بنشعر تقريباً نفس المشاعر؛ الخوف والغضب والحزن والفرح. لكن بدرجات مختلفة من واحد للتاني وفي مواقف مختلفة. يعني الشخصية هي طريقة الواحد في التفكير والشعور والسلوك. الشخصية فيها حثّة بنتولد بيها ما نقدرش نغيرها وحتة تانية أكبر، بنتكون مع السنين من خلال اللي بنتعلمه و بنشوفه والعلاقات المهمة اللي في حياتنا والحاجات اللي بتحصل حوالينا.

إيه هي الاحتياجات النفسية دي وإزاي ناخدها؟

(١) القبول من غير شروط. "الحنيّة"

إننا نكون مقبولين كبني آدميين من غير ما نعمل حاجة حلوة زيادة أو حتى لما نعمل حاجة غلط. (حانشرحها أكثر قدام)

(٢) الأمان

إننا نحس إن الحياة والناس إللي حوالينا مش خطر قوي وما فيش حاجات جامدة بتهددنا. وكمان إننا نحس إن فيه حد ممكن يحمينا لما نتعرض لخطر. ده بيخلينا مطمئنين ومصدّفين إننا ممكن نحمي نفسنا.

(٣) الإعجاب

إننا نعجب حد ويكون لينا تأثير كويس في الناس والحياة حوالينا والناس تعبر لنا عن التأثير ده (حانشرحها أكثر قدام)

(٤) الاحترام

إن الناس تحترم حقوقنا واحتياجاتنا وما تتعدّاش عليها. إن ما حدش يشتمنا أو يتتريق علينا أو يمد إيده علينا بأي صورة مهينة بالضرب أو بغيره. كمان إن ما حدش يستغلنا علشان انبساطه.

(٥) التشجيع

إن حد يقف جنبنا ويمدحنا لما نعمل حاجة كويسة.

(٦) الاهتمام

إننا نكون مهمّين عن حدّ. حدّ يفكر فينا ويهتم بمصلحتنا و يبذل مجهود علشان إحنا نكون مبسوطين وبخير.

(٧) المساندة

إن حد كبير بنحترمه يقف جنبنا، يسمعنا و يسندنا ولو طلبنا منه النصيحة ينصحننا. من حقنا نختار شخص أمين ومخلص يلعب الدور ده في حياتنا.

(٨) التعزية

إن حد يقف جنبنا لما نكون حزانى ويستحمل حزننا ومشاعرنا المليخطة في الوقت ده.

(٩) دفء المشاعر

إن حد يحس بمشاعرنا ويعبرّ لنا عن حنانه بطرق سليمة ومحترمة.

(١٠) التقدير

إن حد يقدر ويفهم إللي بنمرّ فيه ويبذل مجهود في إنه يعرف دنيّتنا شكلها إيه وإزاي دنيّتنا مُمكن تكون مختلفة عن دنيّته.

واضح إن الاحتياجات النفسية دي مش ممكن نجيبها من المحلات أو السوبر ماركت! مش ممكن نروح نشترى كيلو حنان أو علبة تشجيع أو دسّة فهم وتقدير! **الاحتياجات دي مش ممكن ناخذها إلا من ناس.**

الناس اللي حوالينا بيانروا فينا، خصوصاً القريبين منّا. المّا ما ناخدش الاحنابات دي، خصوصاً في الطعولة شخصياتنا بتبقى فيها حاجة مش مظبوطة. بالنسبة للجسم، نقص الكلسيوم مثلاً بيعمل تشوهات في الجسم زي لين العظام، وده تنتوه ممكن يستمر في الجسم طول العمر، ويحتاج لعلاج ويمكن عمليات جراحية. كل ده بسبب إننا و احنا صغيرين ماشريناش لبن! بنفس الطريقة ممكن لما نتحرم من الاحتياجات النفسية الضرورية أو تكون مش متوازنة أو سليمة، تحصل تشوهات في شخصياتنا يمكن تفضل طول العمر وتحتاج لوقت طويل من التصليح. الاحتياجات دي ممكن ناخدها من الناس **ومن نفسنا كمان**. ممكن نتعلم تكون لينا علاقة حلوة بنفسنا تدينا الاحتياجات دي!

إزاي ندّي نفسنا؟

حنا نحاول على السؤال ده في درس من الدروس اللي جاية!

ليه الكلام ده ممكن يكون غريب علينا؟

ما حدش يقدر ينكر الاحتياجات الجسدية، عشان بنحس بيها في جسمنا غصب عنّا. لكن الاحتياجات النفسية مش واضحة قوي. بنحس بيها في نفسنا بس و نقدر "نلّغوش" عليها. كمان التعبير عن الأحاسيس النفسية محتاج حد يعلمهولنا من واحنا صغيرين.

واحنا صغيرين، أهلنا علمونا كلام يعبر عن احتياجنا للأكل زي مثلاً إننا نقول "مّم" أو "عايزة آكل" أو "إمبو" أو "عايز أشرب" لكن السؤال: "هل أهلنا علمونا كلام يعبر عن مشاعرنا واحتياجاتنا النفسية زي: "أنا

متضايقه!" أو "أنا زهقان" أو "أنا متغاطة" أو "أنا مُحَبَّط" وقبلوا إننا نقول
كده من غير ما يلومونا أو يزعلونا منّا؟!"

لو كان إلهي بيرعونا مش بيعرفوا هما كمان يقولوا الكلام ده أو مش
ببوافقوا إننا نقول الكلام ده، وبيعتبروه تذمر وتطر على النعمة، ببقى
عمرنا ما حانتعلم الكلام ده، فتكون النتيجة إننا لما نحس بالاحتياجات دي
نكتمها وما نعبرش عنها علشان نعرف نعيش وما حدش يتريق علينا أو
يضرنا أو يشتمنا، ومع الوقت بنتعلم نسكت ونتكلم! ومع الوقت أكثر
بننسى إن عندنا مشاعر واحتياجات أصلاً!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ زي ما جسمنا ليه احتياجات نفوسنا وأرواحنا كمان
ليها احتياجات.
- ❖ الاحتياجات النفسية مش ممكن ناخذها إلا من ناس.
- ❖ ممكن كمان ندي نفسنا الاحتياجات دي. يعني نحب
ونحترم ونشجع نفسنا.
- ❖ لو الاحتياجات ديه ناقصة لوقت طويل، ممكن تحصل
حاجات غلط في شخصياتنا.
- ❖ من حقنا نعبر عن احتياجاتنا من غير كسوف، ومن
غير ما نضر نفسنا أو الناس اللي حوالينا.



فترة المشاركة

راجع الاحتياجات اللي اتكلمنا عنها في الدرس ده. قدام كل احتياج، اكتب فد إيه حاسّس إنك شبعان منه (أو محتاج ليه) في حياتك؟ شارك في المجموعة.

الاحتياج	قد إيه حاسّس إنك شبعان منه أو محتاج ليه
القبول	
الإعجاب	
المساندة والتعزية	
دفع المشاعر	
الأمان	
الاهتمام	
التقدير والاحترام	

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتّه جَوّانا

😊 من حقّي أشبع احتياجاتي من غير ما أضر نفسي أو غيري.

حاً نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

آنا عايزُ،
أيوه عايزُ،
أيوه، من حقى أعوزُ،
ده ضرورى، مش يجوز.
واللى مستغنى يوسّع،
أو ياخذ باله ويسمع
إوعى يا بنى تخاف تعوزُ
إوعى تتردد، تبوظ...
إحنا بنعوز اللى نكبر بيه وناخد حقنا
إحنا بنعوز اللى بيخلينا خِلْفَة ربنا
إحنا بنعوز و ناخُذ بعضنا
عوزُ و غامِرُ
قول وخاطرُ
فى الحقوق ما فيش خواطرُ
احتفظ يا بنى بحقك،
هوّا حقك
من زمان
مش راح تتوه ما دمت متمسك وناوي
مهما كان
إوعى تتنازل لو الحق اتأخر شوية
إنت بنى آدم تمام، مانتاش هفيّه
بس يالله !!!

الدرس الثاني: الحِنية

فترة التعليم

يعني إيه كلمة "حنية"؟ كل واحد يقول الكلمة دي تعني إيه بالنسبة ليه.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

"الحنية"

هي إن حد يحنّ عليك/عليكي ويقبلك زي ما انتي. من غير ما تعمل/تعملي حاجة حلوة أو حتى لما نعلمي/تعمل حاجة مش حلوة.

(١) كل البشر محتاجين الحنية. ما حدش مهما كبر أو صغر بيستغنى عن الحنية.

(٢) الحنية تدينا الأمان والثقة في النفس وفي الناس.

(٣) الحنية هي أهم حاجة في الأبّهات والأمّهات أو أي حد يقوم بدورهم. أكثر حاجة محتاجينها من اللي أكبر منا هي الحنية. لأن الكبير مفروض يفهم ويحن ويرحم.

(٤) الله رحيم وده معناه أنه بيفهم ضعفنا ويشفق علينا ويغفر ذنوبنا.

الكبير

لما كنا صغيرين كنا محتاجين لشخص كبير يدّينا الاحتياجات دي. الكبير ده مفروض يكون الأب والأم وأي حد بيلعب دورهم. دلوقتي ممكن يكون لينا كبير تاني بالإضافة ليهم أو بدالهم.

أولاً: الكبير الحقيقي هو **ربنا سبحانه وتعالى** اللي ممكن يحنّ علينا ويرحم ضعفنا.

ثانياً: **مجموعة من الأصدقاء** اللي بيساندوا بعضهم ويفهموا حقيقة الاحتياجات. ممكن تكون المجموعة اللي بنعملها هنا دي، كبير لينا يدّينا الحب والقبول، و نقدر قدامهم نقول اللي جوانا بحق وحقيقي.

ثالثاً: **أنا!** كل واحد فينا ممكن ببقى كبير لنفسه. تحنّ على نفسها وتسامحها، وتقول لنفسها الكلام الصحّ و الحلو في نفس الوقت. الإنسان بيحتاج الحنية دايماً لكن فيه أوقات بيبقى محتاجها قوي أكثر من أي حاجة تانية في الدنيا. إيه هي الأوقات دي؟

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

مثلاً:

- لما بنكون غلطانين ومحتاجين حد يسامحننا ويطمّنا إنه لسه بيحبنا.
- لما نفشل في حاجة، خصوصاً لما نكون قبل كده نجحنا فيها.
- لما بنكون حاسّين بالوحدة وإنّ ما فيش حد فاهم اللي بنحس بيه.
- لما بنكون بنعمل حاجة لأول مرة أو في مكان جديد لأول مرة.
- لما بنتعرض للرفض أو للإهانة من الناس.



إزاي أستقبل الحنية؟

في مرات كثير ما بنعرفش نستقبل الحنية والرحمة لا من ربنا ولا من الناس، لأننا مش متعودين عليها، مش متعودين ناخذ حاجة ببلاش. مش بنصدق في القبول والمحبة من غير شروط. دايمًا لازم نعمل حاجة علشان نتحب ونتقبل، لازم إللي يحبنا ياخذ حاجة قصاد كده! كمان فيه سبب مهم بيخلينا مش بنعرف نستقبل الحنية هو إننا مش بنجّين على نفسنا لو كنّا ما خدناش حنية كفاية ، مش حانعرف ندي

حنية لنفسنا و لا نستقبل الحنية لَمَّا تيجي. زي ما يكون "ما عندناش حاجة ناخذ فيها!" زي ما يكون "العُملة" دي مش بنتعامل بيها. زي ما تكون عُملة بلد أجنبية غريبة علينا. بالنسبة لنا كل شيء ليه تمن وأي حد يدي حاجة لازم ياخذ قدامها مُقابل.

حنيتنا على نفسنا حاجة مهمة جداً. لأن نفسنا دي أقرب إنسان لينا. نفسي هي الشخص الوحيد إللي معايا طول الوقت، مطرح ما باروح بيروح معايا. أقرب الناس مني ممكن ما تكونش موجودة معايا في أوقات، لكن نفسي معايا على طول. لو أنا باقول كلام وحش لنفسي وباعاملها وحش، حاتبقى حياتي عذاب، علشان مش حاقدر أبداً أهرب منها!

إزاي إحينّ على نفسي؟

☺ أسامح نفسي لما أغلط وأدي نفسي فرصة جديدة أتعلم من غلطاتي.

☺ أصدق إنني مخلوق/مخلوقة من ربنا على أحسن تقويم وليّ قيمة في نفسي.

☺ أرفض إنني أعيش ضحية ومظلوم/ مظلومة، وأتعلم أحترم نفسي حتى ولو فيه حد أو أكثر من حد مش بيحترمني.

☺ أقبل مشاعري وأعبر عنها مهما كانت، و احاول ما غلطش في حد.

☺ أقول لنفسي كلام حلو ومشجع.

☺ أعمل حاجات حلوة لنفسي واهتم بنفسي.

الدرس في ه نقط

- ❖ الحنية هي إن حد يرحمني ويقبلني زي ما أنا حتى لو غلطت.
- ❖ الحنية نخلينا ننق في نفسنا.
- ❖ كلنا محتاجين للحنية.
- ❖ محتاجين نتعلم نستقبل الحنية.
- ❖ محتاجين نتعلم نحن على نفسنا وعلى بعضنا.

فترة المشاركة

(١) احكي عن مرة كنت/كنتي بتعدي فيها في موقف صعب وكنت/كنتي محتاجة قوي للحنية؟ كنت حاسس/حاسة بآيه (على سبيل المثال كنت مكسوف من نفسي جداً، كان نفسي حد يقول لي إنه لسه قابلني واني مش وحش قوي، كنت كارهة نفسي جداً وعازية أموت، ...)

(٣) احكي عن مرة حد حنّ عليك/ عليكى. ده خلاكى/خلاك تحسى
بإيه تجاه الشخص ده وتجاه نفسك؟ (على سبيل المثال، حسيت
كإني اتولدت من جديد، حسيت إن فيه أمل في الدنيا والحياة،
حسيت إن ليّ قيمة، حسيت بالأمان..)

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتّه
جوانا

😊 أنا لي قيمة حتى لو غلطت.

😊 أنا مش ضحية، أنا حرّة / أنا مش ضحية أنا حرّ.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الحنين، يعنى شايف
 يعنى عارف: "إني عابز منه إيه،
 فين و ليه"
 مش ضروري يدهولي
 و لا حتى يوعد انه يعملولي
 بس أعراف إنه عارف
 آه، و شايف
 لما اعوزك، بابقى مش ملهوف عليك
 تكفى إيدي في إيديك
 هيّ لمسة و اللّى خلّقتك
 فيها فعلا كل حاجة
 فيها: "شفتك"
 فيها: تبعد،
 لم يهّمك،
 فيها قرب،
 أنا جنبك
 بس ما تقربش أكثر
 كدهوه الحب يكثر
 كدهه تحلو،
 تكبر

الدرس الثالث: الإعجاب والتقدير

فترة التعليم

يعني إيه تقدير أو احترام؟

إيه صفات الإنسان المُحترم في نظرك؟

الإعجاب والتقدير

كل بني آدم بيحتاج إن حد يُعجّب بيه، بشكله أو بلبسه أو بصفاته أو بحاجة بيعملها كويس. كلنا محتاجين إن الناس تقدّرنا و تشكرنا لو عملنا حاجة كويسة أو بذلنا مجهود. كل واحد فينا بيحتاج إنه يحس إنه مفيد للناس اللي حواليه. لو حد قاللي إنه مبسوط مني أو فخور بيّ أو شكرني وقدرني ده بيخليني أحس إنني كويس و مفيد للناس.

التشجيع بيجيب النجاح

الكلام الحلو إللي بنسمعه عن نفسنا بيخلينا نطمئن على نفسنا ونحترم نفسنا. ولما نحترم نفسنا نقدر نعمل حاجات كويسة أكثر وننجح أكثر فيزيد احترامنا لنفسنا. وقت الفشل هو أكثر وقت احنا محتاجين فيه للتشجيع، لكن للأسف هو ده الوقت اللي مش بناخد فيه تشجيع! بالعكس، دايماً بناخد فيه لوم وتأنيب! صحيح في الوقت ده بنكون محتاجين للتوجيه والتصحيح لكن بنبقى محتاجين قوي للتطمين والتشجيع.

من كتر ما سمعنا لوم و تأنيب أكثر من الإعجاب والتشجيع، بنكمل نعمل كده مع نفسنا ونفضل نلوم نفسنا ونجلد نفسنا جامد في كل مرة نغلط فيها وده بيخلينا نياس أكثر ونغلط أكثر وأكثر.

إزاي نشجع نفسنا؟

نبتدي نقول لنفسنا كلام مشجع. دلوقتي كل واحدة تشكر نفسها/ يشكر نفسه على ٣ حاجات عملها خلال الشهر اللي فات ونكتبهم في الكتاب أو في ورقة قدامنا.

- (١) _____
- (٢) _____
- (٣) _____

زي ما محتاجين نُشجع نفسنا ونستقبل التشجيع من الناس، حلو كمان نتعلم نشجع الناس ونديهم إعجاب وتقدير.

إزاي أدّي الناس إعجاب وتقدير؟

١. أمدحهم بالكلام قدام الناس.
٢. أركّز على الحاجات الحلوة إللي في الناس مش الحاجات الوحشة.
٣. أدّي هدايا للناس تعبر عن حبي ليهم. مش مهم القيمة المادية لكن مهم المعنى. وردة/كارت/حاجة عاملها بنفسى.
٤. أقول للناس إللي معايا إنهم فارقين معايا وأنا مبسوطه أنى معاهم.

- أنا مبسوطه إنك أُمى . - أنا مبسوط إنك أبويا
- أنا مبسوطه إنك أخويا/أختى - أنا فخور إنى فى العيلة دى
- أنا مبسوطه إنك مُدرّستى - أنا مبسوط إنك مُشرفى

الكلام ده قليل قوي إن احنا نقوله أو نسمعه لكن الحقيقية هي إننا **محتاجين نقوله ونسمعه كثير!** يمكن يكون في الأول صعب إننا نقول الكلام ده (من الباب للطاق كده) لكن مهم إننا نقوله **كده من غير مناسبة** علشان نعبر عن إن اعجابنا ببعض مش مربوط قوي بالحاجات اللي بنعملها، لكن بشخصياتنا نفسها. دي بيخلينا نحس قوي بالأمان والاستقرار.

آخر كلمة!

من كُثر ما الاحتياج ده مهم بالنسبة لينا، ساعات ينبقى مستعدين نعمل أي حاجة علشان حد يُعجب أو يهتم بيـنا ، لدرجة إننا ممكن نعمل حاجة تضرنا وتعرضنا لاستغلال الناس علشان خاطر كلمة إعجاب!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الشعور بإعجاب وتقدير الناس لينا مش كبرياء ده احتياج طبيعي.
- ❖ اللوم والتأنيب ممكن يخلينا نغلط أكثر.
- ❖ التصحيح والتشجيع يحطّنا على الطريق الصحيح.
- ❖ محتاجين ندي بعض وناخد من بعض الإعجاب والتقدير والتشجيع.
- ❖ الجوع للإعجاب ممكن يخلينا ساعات نعمل حاجات تضرنا.

فترة المشاركة



- (١) شارك/شاركي عن مرة حد شجعك
وقاللك كلام حلو. وإزاي ده فرق
معاكي/ معاك.
-
-
-

- (٢) إيه أكثر ٣ حاجات عاجباك في نفسك؟
-
-
-

- (٣) من كتر ما بنبقى جعانيين للإعجاب، ممكن نعمل حاجات مبالغ
فيها علشان ناخد إعجاب من الناس وده ممكن يخلينا نغلط،
شارك/شاركي (لو تقدر) عن موقف زي كده. (على سبيل المثال
أتصرف بطريقة تخلي ولد يعجب بيّ ويجري وراي واتدبس في
علاقة مش مضبوطة، أعمل خدمات لحد أكثر من اللازم لغاية
ما ألاقيه بيستغلني، فاتخانق معاه في الآخر).
-
-
-

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يتبناه
جوانا

- 😊 كل حاجة فيّ جميلة. أنا النهاردة فرحانة بنفسي.
- 😊 أنا انسان محترم وياحترم كل الناس.
- 😊 أنا النهاردة راضية عن نفسي.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

أنا باعملُ : حاجة حلوة
نفسي تتفرج عليها
آه: تقوللي كام "برافوا"
أو تقول: "الله ينور"
أو تقوللي نص نص ، تَقْدِر اَكْتَر،
أو تقوللي هيه وحشة ، بس كَمَل وانت تكبر.

أنا مستني سعادتكُ
أنا مستني أَلْتَفَاتكُ
المهم ما تنساينيش
حتى لو إني مافيش
قوللي رأيك كله يعني
قوللي إنك آه سامعني
حتى لو رأيك بيوجع
بكر حاتعلم و حا طلع

بس يعني خلّي بالك
الحكاية مش كلمتين و مشّي حالك
إوعى تنفخني زيادة
أو تقولها للجميع كده زي عادة
مش حابيع نفسي عشان أرضي جنابك
و لو تبالغ أو تجامل،
راح أقولك : إنت مالك ؟

الدرس الرابع: "الحضن الدافي"

فترة التعليم

يعني إيه حضن دافي؟ يعني إيه "صدر حنّين"؟

الحضن الدافي

الاحتياج للحضن الدافي احتياج مهم جداً عند كل إنسان. مش أقل أهمية من الاحتياج لبطانية في الشتاء مثلاً! إن كانت البطانية محتاجينها علشان ندّقي أجسامنا، الحضن البتري الدافي وكل أنواع التلامس محتاجينها علشان ندّقي قلوبنا ونفسياتنا. من السهل على الكبار يحضنوا الصغيرين ويوسوهم. الأطفال شكلهم جميل ودمهم خفيف. والأطفال كمان بيعبروا بسهولة عن احتياجهم. ممكن الطفل الصغير يجري و يدفن راسه في حضن أبوه بسهولة، و الطفلة الصُغيرة ممكن تشد ديل فستان أمها و تقولها ماما: "أوبّه". لكن لما الأطفال تكبر شوية يمكن ما يبقوش لُذاذ قوي زي الأول، و يمكن ما يبقوش بيعبروا قوي عن احتياجهم للحضن، زي ما كانوا و همّا صُغِيرين. لكن احتياجهم للحضن الدافي مازال زي ما هو ويمكن أكثر!

يمكن الأم تبقى عايزة تقطع بنتها من البوس لما تتكلم كلمة جديدة لأول مرة. أو لما تعرف تقوللها "ماما" لأول مرة، أو لما تمشي لأول مرة. لكن لما تكبر. الحاجات دي بتبقى... عادي! للأسف حاجات كثير بتبقى..... عادي!



الحقيقة هي إن ما فيش حاجة بتروح! كل مرحلة من العمر عشناها متسجلة جوانا! الطفل ده لسة موجود جَوَّانا بكل احتياجاته و الطفلة اللي جوانا محتاجة تتحضر زي زمان

الطفل الموجود جَوَّانا ده هو اللي بيخلي عندنا احتياج مستمر إن حدّ يضمنا و يحتوينا، خصوصاً لو كانت حياتنا صعبة وفيها مخاوف ومشاكل.

على فكرة....

ممكن الجوع الشديد للتلامس و الحُضن، يتطور و يخلينا نتورط في علاقات مش مفيدة. الطريقة الوحيدة اللي بيها نحمي نفسينا من العلاقات دي هي إننا نشبع احتياجاتنا الطبيعي للحضن الدافي. يعني الحُضن الدافي الطاهر ممكن يحمينا من الأحضان المش طاهرة.

فترة المشاركة

(١) شارك/شاركى عن التلامس في الأسرة اللي نشأتى فيها. (على سبيل المثال، ما كانت فيه تلامس أبداً، الضرب كان طريقة التلامس الوحيدة!، كان فيه تلامس ولكن بطريقة مش نضيفة!، الخ)

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته جَوَّانا

😊 أنا محتاج/محتاجة لحُضن نضيف !

حَا نكتب العبارة دي على كارت ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

خلونا ندِّي بعض أحضان دلوقتى!



نفسی لمسةً من إيديك
نفسی أَدفن راسی فیک
نفسی أَتَطمّن علیک
نفسی إنی أَشوف عینک

هیه بتقول اننا مش بس بینکم
لأ، دانا عایش بروحي جوّه منکم
یعنی إنی مش وحید
بس برضه فيه جدید
بس ما بآبعدشی عنکم

نفسی فی حُزن یدفیني
من غیر ما اخْتِفي فيه،
يحتوينی، وانا بَرَضک أحتويه،
بس یعني کل واحد منّا يتلملم ويرجع
لما يشبع
یعنی یدخل، آه، وبطلع

کده تبقى الرحلة حركة مِاللي هیّه !
لما یسمح إنا یصغّر شویة
لاجل ما نکبر کما شجرة عفیّة
إتروت حُب ومبة

الدرس الخامس : الكبران

فترة التعليم

يعني إيه الواحد يبقى كبير ؟

إيه هو "الكبران"؟

زي ما جَوَّانا رغبة إن الطفل اللي جَوَّانا يتحضر، جَوَّانا برضة رغبة في الكبران. الكبران هو إننا نحس إننا "مسئولين" عن نفسنا. نقدر نحمي نفسنا، نقدر نختار بنفسنا، ونتحمل مسئولية اختياراتنا:

- نخسر و نتعب لو عملنا حاجة غلط ونتعلم من غلطنا.
- و نكسب لو عملنا حاجة صح ونتعلم منها الصح من الغلط.

طب إيه هي الطفولة؟

الطفولة فيها صفات جميلة حلو إنها تفضل فينا:

- (١) الطفولة فيها بساطة وإحساس. الطفل سهل قوي يحس باحتياجه و يقول من غير كسوف هو محتاج إيه. دي حاجة حلوة لازم تفضل فينا!

_____ لكن المشكلة إن الأطفال ممكن من كُتر إحساسهم باحتياجاتهم، يركزوا على احتياجاتهم زيادة عن اللزوم وما يحسّوش بواجباتهم أو باحتياجات الناس التانية، دي ممكن نسميها إيه؟... أنانية؟ ممكن.



(٢) الطفولة فيها **حماس**. الطفل لما بيعوز حاجة بيعوزها جامد ويتمسك بيها ويتحمس ليها بكل قلبه. الحماس حاجة حلوة بتخلينا ننجح في حياتنا.

_____ لكن الحماس ده ممكن يزيد عن حدّه ويتحول إلى **عدم صبر** زي الإعلان اللي بيقول: "أنا عايز لبان. أنا عايزه الآن!" الأطفال ممكن ما يفهموش وما يقدروش يصبروا.

(٣) الطفولة فيها **تلقائية وانطلاق**. الطفل ممكن يتحرك بتلقائية وانطلاق من غير ما يتقيّد بتفكير كثير. _____ لكن الانطلاق ده ممكن يبقى اندفاع وتهور.

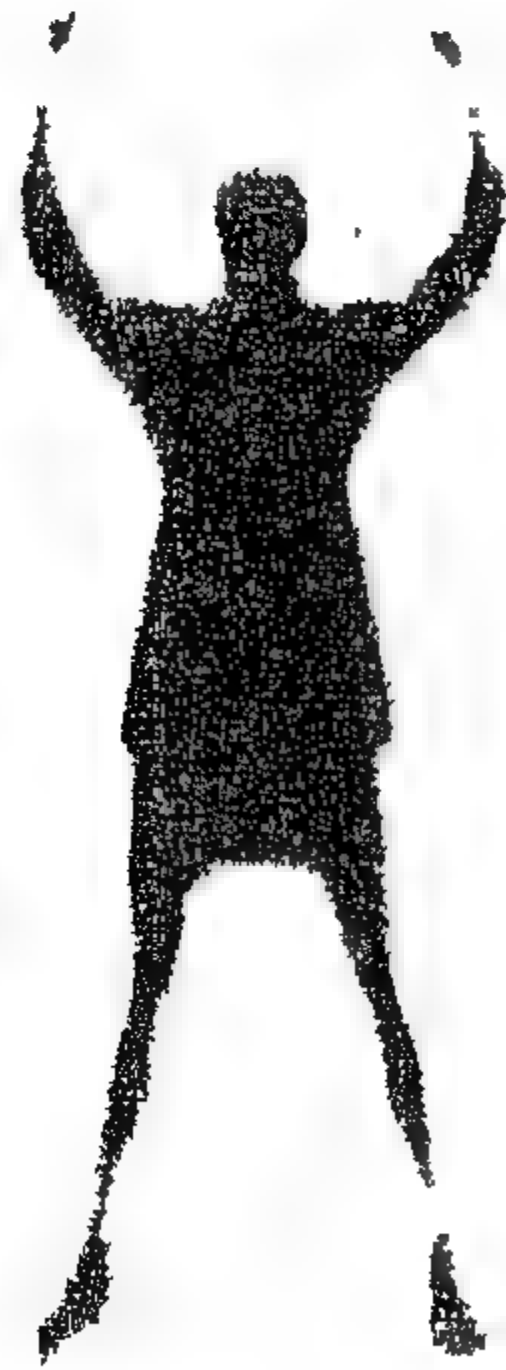
(٤) الطفولة فيها **حساسية وتعبير عن المشاعر بسهولة**. دي حاجة حلوة إنها نفضل فينا.

_____ لكن الحساسية ممكن تبقى أزيد من اللازم وتتحول إلى سهولة الجرح و"القمص"

ممکن سمى الصفات الوحسة إلی فى الطفولة اسم بابى علشان
نفرق سها وس الطفولة الحلوة. حلونا نسميها "المَعِيلَة"! ممكن يحصر
صفات المعيلة فى الحمل دي:

- ⊖ المعيلة هى التركز على الاحتياجات و الأحد و عدم العطاء.
- ⊖ المعيلة هى الأنايه وعدم الاحساس بالناس البانية أو بقدر الظروف.
- ⊖ المعيلة هى عدم الصبر.
- ⊖ المعيلة هى الاندفاع والعلو احتياج مضره لأنها لذبة.
- ⊖ المعيلة هى الحساسية الزائده والقمص.

الكبرياء هو إنا نحتفظ بصفات الطفولة الحلوة ري البساطة
والحماس والانطلاق والتعبير عن المساعر و ننخل عن صفات
المعيلة زي الأنايه و الاندفاع و عدم الصبر و القمص من الناس
والحياة.



ممکن بقى نبطل "قمصة" من
الحياة ونبتدي سنمتع بيها!
وبخليها حلوه.
خلونا نخلى حميس النعيس،
سعيد الجديد!
خلونا نخلى نكديه المقموصه،
سعدية المحروسه!

إزاي ممكن حد يساعدنا نكبر؟

- (١) حد كبير يدينا المسؤولية و يشيلها معانا في الأول.
- (٢) حد كبير يعلمنا نشيل المسؤولية لوحدها و يشرف علينا و يتابعنا.
- (٣) حد كبير يحمينا و احنا بنعمل حاجات جديدة.
- (٤) حد كبير يصلح لنا غلطاتنا من غير ما يذلنا ويهيننا.

مين الكبير؟ راجع ص ٢٨

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الكبران احتياج.
- ❖ الطفولة هي البساطة والقدرة على اللعب والانبساط ببساطة وتلقائية.
- ❖ المعيلة هي التعلق بالأشياء وعدم الصبر والاندفاع.
- ❖ محتاجين نبطل "نتقمص" من الناس و الحياة.
- ❖ علشان نكبر، محتاجين نبتدي نتحمل المسؤولية تحت إشراف وتوجيه.

فترة المشاركة

(١) الحاجات اللي فيها معيلة وعائز/ عايزة أبطلها:

١. _____
٢. _____
٣. _____

(٢) الحاجات اللي فيها طفولة ومش عائز/ عايزة أبطلها:

٤. _____
٥. _____
٦. _____

(٣) مرات شعرت فيها إن ظروف أسرتك خلّتك تكبري قبل الأوان
وتفقدني الطفولة الحلوة، يعني تشيلي مسئولية مش قدّها.
إحساسك إيه تجاه كده ؟

خنام المجموعة

بمسك إندينا في إيد بعض ويردد العبارات دي. تردد. الكلام الإيجابي سببه
حوّانا

😊 حافصل أكبر وانعلم طول عمري.

😊 أنا ممكن أكون ناجح في حياتي.

حا يكتب العبارات دي على كروت

ونعولها لنفسنا كل يوم الصبح لعبه معاد المره الحايه

أنا باكرٌ
 أبوه باكرٌ
 بس انا لستّه صغِيرٌ
 بعني باعبرٌ واعبرٌ
 ماهوّه ده معناه ياحويا إني باكر
 عايز أكبر بس شرطى:
 أحفظ برضه بطفولتى
 وارسم بها لوني و حطى:
 "إني أكبر"
 وقت ماهو لازم و واجب،
 بس أصغرٌ
 فى الملاهي والملاعب"

أنا باكر مش باسيح
 بعني باتعلم يا شيخ
 بعني باحمل مسئولية
 و احترم طفلي اللى فبّه
 و إن عيط ، مش لازم اكتبه..... ما الكبير برضه بيعمل عملته.
 من ضروري الصبح بفصل هوا صح عالى طول
 كل صح نجربه بمكن "يقول"،
 إنه صح نص نص
 يبقى بعلم نبص :
 بيحيي صبح أصح مينّه... غصب عنه
 يبقى معني إني باكر
 إني باتغير و باقدر !

الوحدة الثانية

صورتي

مقدمة

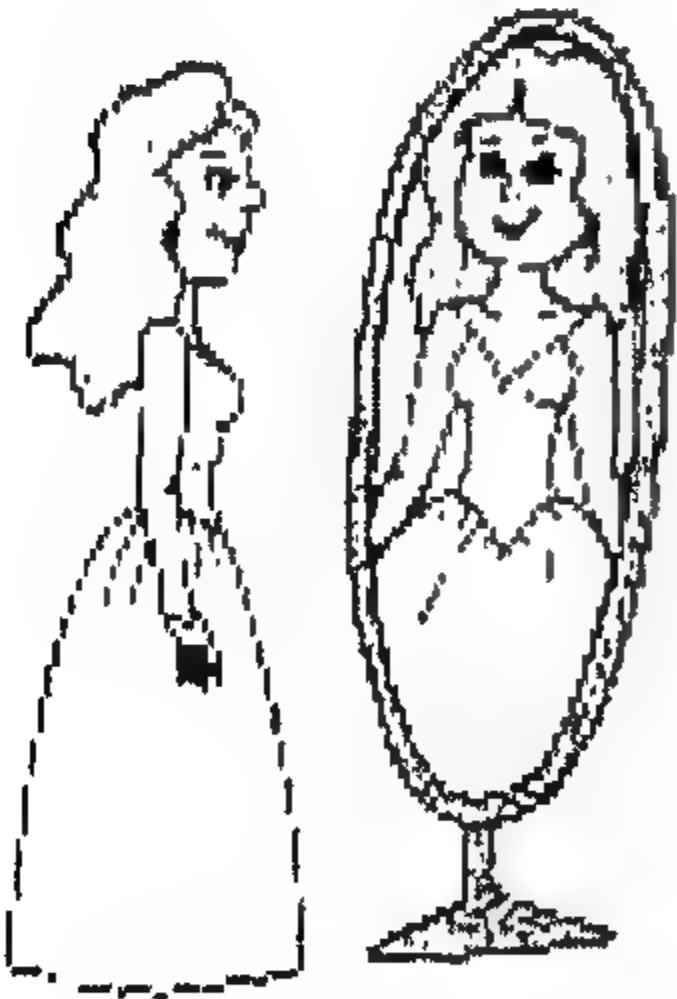


كل واحد فينا عنده فكرة عن نفسه وشايف نفسه بطريقة، الطريقة دي اتكوّنت خلال سنين حياتنا من خلال الكلام اللي سمعناه عن نفسنا من الناس، خصوصاً اللي رأيهم يفرق معانا. و كمان من خلال

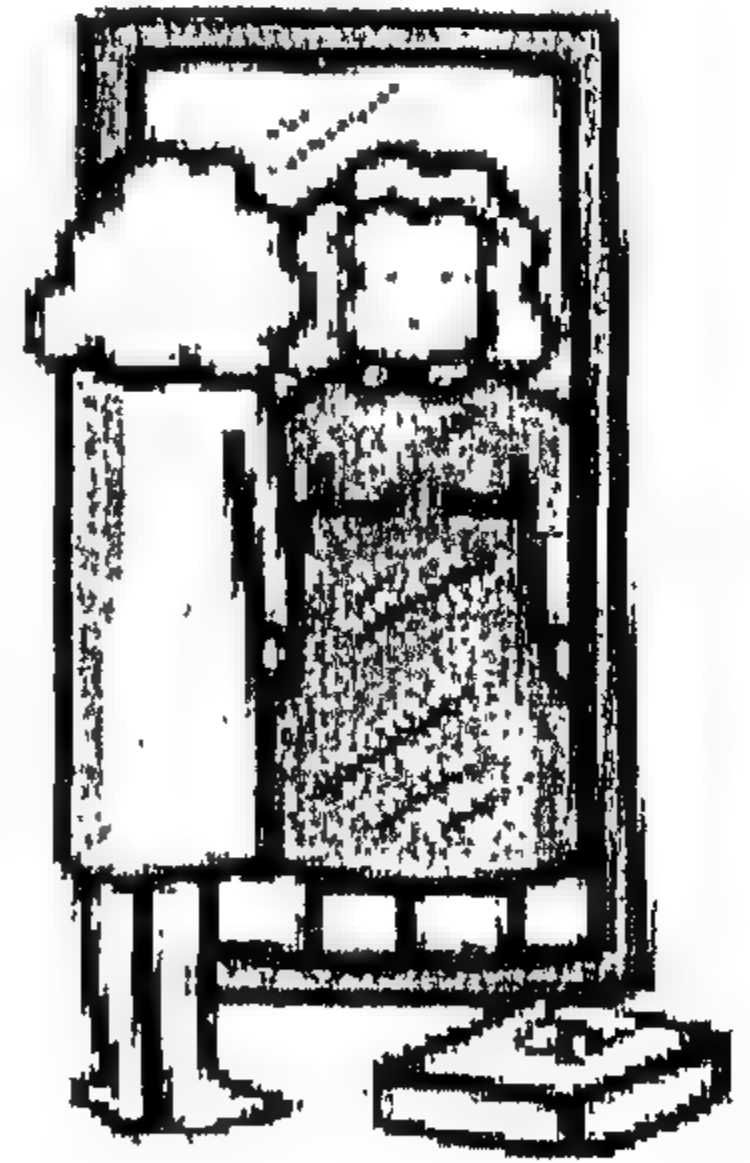
الأحداث المهمة اللي حصلت في حياتنا. و الحاجات الي عملناها. **الصورة دي فيها أجزاء من الحقيقة لكنها مش الحقيقة الكاملة.**

صورتنا في عنيانا، ممكن ما تكونتش حقيقية. زي المرابه اللي بتكذب وتبين البني آدم تخين و هوّ مش تخين! أو رُقِيع و هوّ مش رفيع! وكترتنا عن نفسنا ممكن تكون مربوطه زيادة عن اللزوم بشكلنا و مظهرنا ولبسنا، فلما نلبس حاجة حلوة نحسّ إن قيمتنا زادت ولما ما نلبس

حاجة نُص نُص، نحسّ إننا وحشين. مع إن اللبس مش بيخلينا حدّ ثاني!



المرآة الصادقة



المرآة الكدّابة

يمكن كمان فكرتنا عن نفسنا تبقى مربوطة زيادة عن اللزوم بنجاحنا
والحاجات الحلوة اللي بنعملها، فلما نعمل حاجة كويسة نحس إن إحنا
كوبسين قوي، ولما نفشل أو نعمل حاجة وحشة نحس إن ما لناش قيمة.
مع إن البني آدم طبيعي يفشل مرات وينجح مرات. كمان ممكن قوي
فكرتنا عن نفسنا تكون مربوطة **برضا الناس عننا**. يعني لما الناس تبقى
راضية عننا، نبقى راضيين عن نفسنا ولما الناس ما تبقاش راضية عننا،
نقل في عينين نفسنا.

الحالة دي متعبة جداً لأنها بتخلينا مش حاسسين بالأمان. يوم فوق ويوم
تحت بل يمكن ساعة فوق وساعة تحت!

ربنا لما خلق الناس خلقهم على أحسن صورة. بس احنا بني آدميين
مش ملايكة يعني احنا بنغلط وبنزهق وبنتعب، زي ما كمان بنقدر وبنجح
ونستحمل ونفرح. فينا الحاجات الحلوة زي ما فينا العيوب لإن احنا مش
كاملين، ربنا وحده هو الكامل.

الدرس السادس: جوة وبرة

فترة التعليم

إيه الحاجات اللي ممكن الإنسان يعيرها في نفسه؟

إيه الحاجات اللي مش ممكن الإنسان يغيرها في نفسه؟

اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١-٦ بحيث يكون:

- | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|--------|--|------|---------|--------|--------|
| دائماً | كثير جداً | كثير | أحياناً | نادراً | مطلقاً |
| ١. — | باهتم بشكل هدمي قوي لدرجة ممكن أتعطل عن مواعيد مهمة. | | | | |
| ٢. — | إذا اكتشفت إنني مذهري أقلّ من اللي حواليا أشعر بتوتر وافقد التركيز. | | | | |
| ٣. — | باصرف كثير قوي أكثر من إمكانياتي على الهدوم و الأكسسوارات. | | | | |
| ٤. — | باتكسف فوي من شكلي لما أتكلم قدام ناس خصوصاً لو أول مرة، وممكن وشّي يحمرّ. | | | | |
| ٥. — | باتكسف لحسن كسوفي بيان! و بيان عليّ إنني خواف و جبان. | | | | |

- ٦ — دائماً أقارن شكلي ولبسي باللي حواليا.
- ٧ — باحب أعرض اللي باشتريه على الناس وافرح قوي لو عجبهم وأحزن قوي لو ماعجبهمس.
- ٨ — أحب أن أشعر أن عندي حاجات أفضل من أصدقائي وقرائي.
- ٩ — أحب أدفع الحساب لما أكون في مكان مع أصدقاء لأن ده بيخليني أحس بأهميتي.
- ١٠ — أحياناً باعمل مجهود كبير علشان أخفي عيوب جسمي.
- ١١ — أوفات أكتشف إنني باحاول أجذب الانتباه بطرق مختلفة سواء اللبس أو النظرات أو الحركات أو المشية.
- ١٢ — أتضايق جداً لو دخلت مكان وما لفتتش انتباه كل اللي فيه.

اجمع الأرقام وراجع

- ٥٤-٦٠ — تقريباً عمرك ما بتفكر في مظهرك.
- ٥٤-٤٨ — ممكن نفكر في مظهرك لو حد لفت انتباهك.
- ٤٨-٤٢ — بتفكر في مظهرك في المناسبات المهمة بس.
- ٤٢-٣٦ — بتفكر في مظهرك بطريقة معقولة.
- ٣٦-٣٠ — مظهرك من الأولويات المهمة بالنسبة ليك.
- ٣٠-٢٤ — مظهرك أهم حاجة في حياتك.
- ٢٤-١٨ — تركبك على شكلك و مظهرك قرب يبقى مشكلة بالنسبة ليك.
- ١٨-١٢ — اهتمامك بمظهرك بفي مشكلة كبيره مسيبة لك متاعب ومعتلك.

جوّة وبرّة

حانتكلم عن ٤ أفكار عن الفرق بين الإنسان من برّة ومن جوّة.

(١) **الجمال في العين اللي ننشوف مش بس في الشكل اللي**

بيتشاف. الحميل في عين إنسان يمكن مش جميل قوي في عين إنسان ثاني. الناس لها آراء مختلفة في الجمال وبالطريقة دي ممكن كل إنسان يبقى جميل أو على الأقل شكله مقبول.

(٢) **الجمال اللي من برّة، الناس بتختلف عليه. لكن الجمال**

اللي من جوّة، الناس متفقة عليه. يمكن فيه ناس تحب الأسمر وناس تحب الأبيض (فيه أغاني كثير للسمر وأعاني للبيص)، لكن ما فيش حد يحب الخيانة. يمكن ناس تحب المقلّم وناس تحب السادة، لكن ما فيش حد يحب الكبرياء و الغرور. يمكن فيه ناس تحب الكعب العالي وناس تحب الكعب الواطي، لكن كل الناس تحب التواضع و الأمانة و الشهامة.

(٣) **اللي جوّة بيأثر في اللي برّة أكثر ما اللي برّة بيأثر على**

اللي جوّة. القلب الحزين بيخلي شكل الإنسان كئيب مهما كانت تقاطع وشّة ومهما كان اللي لابسّه. لكن اللبس والشكل مش ممكن يجيب للإنسان سعادة أو يخلّي وشّه مبتسم.

(٤) **اللي برّة اتعمل خلاص ومش ممكن يتغير مهما حاولنا، لكن**

اللي جوّة ممكن يتغير ويكون أحسن وأحسن كل يوم. ممكن نكبر و نتعلم حاجات أكثر، و نفهم نفسنا أكثر، و نحب الناس و نحب ربنا أكثر، و نبقي مفيدين أكثر لنفسنا و للحياة اللي عايشين فيها.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الجمال مش بس في الشكل اللي بيتشاف، لكن كمان في العين اللي بتشوف.
- ❖ الجمال الناس أرائها فيه بتختلف، لكن الطباع الحلوة كل الناس متفقة عليها.
- ❖ الشكل مش ممكن يتغير لكن الطباع ممكن تتغير.
- ❖ اللي جوة بيأثر في اللي برة أكثر ما اللي برة بيأثر في اللي جوة.
- ❖ قيمة الإنسان مش في شكله، لكن في حقيقته من جوة.

فترة المشاركة

(١) ارسم/ارسمي نفسك. شايقة/شايق نفسك إزاي؟ ارسمي/ارسم حاجة تعبر عن نفسك. نبات، حيوان، جماد، (فيه واحدة رسمت شجرة علشان شايقة نفسها ثابتة، وواحدة رسمت نحلة علشان شايقة نفسها مفيدة، واحد رسم جمل علشان يعبر عن إنه صبور، الخ)

(٢) نفسك تبقى إزاي؟ ارسمي/ارسم حاجة تعبر عن اللي نفسك تكونه/تكونيه (فيه واحد رسم مبنى علشان نفسه يبقى ثابت، وواحدة رسمت سمكة علشان نفسها تبقى زي السمكة بتعوم في البحر بحرّية، واحدة رسمت عصفورة علشان عايزة تبقى خفيفة الخ)

(٣) اكتب/اكتبي على اليمين الحاجات اللي ممكن تتغير فبك وعلى الشمال الحاجات اللي مش ممكن تتغير.

الحاجات فيّ اللي ممكن تتغير	الحاجات فيّ اللي مش ممكن تتغير

(٤) إيه الحاجات اللي يفسك تغيرها/تغيريها في نفسك؟

(٥) إيه الحاجات اللي يفسك تقبلها/تقبليها في نفسك؟

(٦) إيه الحاجات المبسوط/المبسوطة منها في نفسك؟

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض وبرد الدعاء ده.

دعاء السكينة

يارب إديني النهاردة ال ، أقبل الحاجات اللي ما قدرش أغيرها
والشجاعة أعير الحاجات إلهي أفدر أغيرها
والحكمة إني أعرف الفرق بين لاتنين، بين الي أقدر أغيره و اللي ما
قدرشي. ساعدني أعيش كل يوم بيومه
ساعدني أعدي في الصعب لغاية ما أوصل للسلام
ساعدني أقبل الناس زي ما هما والحياة زي ما هي وأنغير أنا
أنا واثق إنك قادر على كل شيء
وحاتعمل كل حاجة حلوة في وقتها

ح نكتب الدعاء ده على كارت ونردده مع نفسنا

كل يوم الصبح لغاية ميعاد المجموعة اللي جاية

آنا بصيت في مرايتي
شفت نفسي: هي صورتي
إنما رجعت في كلامي:
إللي مش شفته "مش أنا بدر التمام!"
آنا كام؟

إنتو شايفين اللي برّة
بس ده مش كل مرة
أنا لسه لي جوّة
حتى باين: إني هوّة
"أنهو أحسن؟"
أنهو أحسن؟؟!
آنا أحسن!!
أنا "مجموعي" آنا معناه هوّا "انا"،
ما تبص يا بنى ، أنا قصدي
يا سيدي: آنا "كلي على بعضي"
واللي عاجبه!!

الدرس السابع: النجاح

فترة التعليم

إيه معنى إن الواحد يكون ناجح؟

إيه الحاجة الي تحب تنجح فيها أكثر من أي حاجة تانية؟

اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١-٦ بحيث يكون:

١	٢	٣	٤	٥	٦
دائماً	كثير جداً	كثير	أحياناً	نادراً	مطلقاً

١. — بالاقى نفسي ساعات باهرب من حاجات مفروض أعملها،
علشان خايف/خايفة من الفشل.

٢. — ما أقولش رأيي إلا إذا كنت متأكد إن الكل حايوافقوا عليه.

٣. — مش باقدر أستوعب إن حد ممكن يكون بيحبني من غير ما يكون
عايز مني حاجة.

٤. — لو غلطت في أي حاجة و لو بسيطة أفضل ألوم نفسي عليها و قت
طويل.

٥ — لو ماحققتش إللي الناس متوقّعا مني يخيّني حزن واكتئاب جامد.

٦ — باحس إني لازم أفسر وأبرر كل حاجة باعملها علشان ما حدش يلومني.

٧ — أتغاط قوي من أي حد يخليني أبان فاشل.

٨ — أحياناً أنتقد نفسي قدام الناس علشان ما ينتقدونيش هما.

٩ — كثير بأقارن نفسي بالناس وأطلب من نفسي إني أكون أحسن من الجميع طول الوقت.

١٠ — أمبل إني أنتقد الناس مست إني أمدحهم.

١١ — ساعات با تصرف أو باتكلم بطريقة تعلّيني وتعلّي إنجازاتي قدام الناس.

١٢ — باحب أكون مسيطرة على الموقف في المكان اللي أنا فيه .
ودريانة بكل حاجة بتحصل و لو فيه حاجة مبش عارفها أتضايق قوي.

اجمع الأرقام وراجع

٥٤-٦٠ — النجاح والإنجاز مش من الحاجات اللي بنفكر فيها.

٥٤-٤٨ — يمكن لما حدّ يضغط عليك و يحاسبك، نفكر في النجاح.

٤٨-٤٢ — بتفكر في النجاح لما تكون قدام امتحان أو اختبار.

٤٢-٣٦ — النجاح مهم بالنسبة لك لكن فيه حاجات نانية مهمة في حياتك.

٣٦-٣٠ — النجاح من الأولويات في حياتك.

٣٠-٢٤ — نجاحك أهم حاجة في حياتك.

١٨- ٢٤ ____ اهنمامك بالنجاح قرب يبقى مشكلة بنتعك أكثر منه حاجة
تتسبطك

١٢- ١٨ ____ اهنمامك المبالع فبه بالنجاح والنفوق بقى مصدر عذاب بالسببة لك.

النجاح بياثر في صورتنا قدام نفسنا

كل إنسان بيحب يبقى ناجح و ده احتياج طبيعي ومشروع. طبيعي إن
النجاح يرفع من حالتنا النفسية والفشل يخفض معنوياتنا. لكن لما النجاح
والفشل بيحدد قيمتنا كبني آدمين، ده بيبقى متعب، في الحالة دي النجاح
بيطلعنا لسابع سما، والفشل ينزلنا لسابع أرض. علشان نعيش حياة حلوة
مرتاحة، محتاجين تكون عندنا أرضية ثابتة، يعني لما ننجح ننسبط لكن مش
زيادة عن اللزوم، ولما نفشل نزعل لكن ما نكرهش نفسنا. الأرضية دي
تيجي من فهم معنى النجاح الحقيقي و إزاي نُحكم عليه.

١. النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي



النجاح في العلاقات أهم من النجاح في
الحاجات والإنجازات. أكثر حاجة تدي
للإنسان ثقة واستقرار هو إن تكون ليه
علاقة حلوة مع ربنا سبحانه و تعالى. ومع
الناس ومع نفسه. صحيح إنه ساعات حب

الناس وتقديرهم يزيد مع النجاح. لكن أكثر حاجة تحافظ على
علاقتنا مع الناس هي الطريقة اللي بنتعامل بيها معاهم. الناس
ممکن تحترم وتقدر الناجح لكن بتحب اللي بعاملها كويس. العلاقات

الطيبة بتساعدنا نبني أرضية ثابتة نلأقيها تحت رجلينا فمانطيرش في السما لو نجحنا، أو ندفن نفسنا تحت الأرض لو فشلنا.

٢. تقييم النجاح

قبل ما نتسرع و نحكم على نفسنا، نجحنا في إيه وفشلنا في إيه، خلونا نقف شوية ونفكر إزاي نقيّم النجاح.

أ. النجاح مشوار

النجاح مش أنا وصلت لإيه، لكن انتقلت من فين لفين في مشوار الحياة. النجاح مش بيتقاس باللي وصلنا ليه بالمقارنة بالناس، لكن وصلنا لإيه النهاردة بالمقارنة بنفسنا /مبارح. على سبيل المثال، لو واحدة جايبة ٥ من ١٠ وواحدة تانية جايبة ٨ من ١٠ مين ناجح أكثر؟ قبل ما نتسرع في الإجابة، خلونا نسأل: "كل واحدة كانت فين السنة اللي فاتت؟" لو اللي جايبة ٨ من ١٠ كانت السنة اللي فاتت جايبة ٩ واللي جايبة ٥ كانت السنة اللي فاتت جايبة ٢، يبقى مين نجح أكثر دلوقتي؟ اللي اتقدم ولا إلهي اتأخر؟!

كمان لو اتأخرت خطوة، مش مهم قوي! المهم إنني مارجعش الطريق كله من الأول. لو خدت ٣ خطوات لقدام ورجعت خطوتين لورا، أبقي مشيت خطوة لقدام. مش كده؟! حتى لو رجعت الطريق كله م الأول، كويس إنني واقف على رجليّ و أقدر أبتدي من ثاني، المهم إنني ما قعش على الأرض، و لو حتى و قعت على الأرض، كويس إنني لسه عايش مش ميت، يعني لسه قدامي فرصة!!

ب. النجاح في الحياة ليه مواسم

ممکن الواحد يعيش سنين مش بينجح نجاح ظاهر لأن مش قدامه فرصة أو باب مفتوح. لكن يبجي يوم يتفتح باب و يتقدم بسرعة لقدام. ده معناه إنه كان بيخزن حاجات حلوة جواه لغاية ما جه الوقت اللي طلعت فيه الحاجات دي. البيضة بتفقس في دقيقة لكن الكتكوت اللي جواها أخذ و قت بيكبر واحنا مش شايفينه. النجاح هو إنني أحاول أستفيد من كل حاجة حواليا حتى لو لسة معنديش باب مفتوح ويكون عندي أمل إن يمكن فيه باب أنا مش شايفه دلوقتي، بكرة حايتفتح. يعني انتهاز كل فرصة أتعلم حاجة جديدة، أقرأ كتاب، أحضر درس، اتعلم حرفة أو مهارة.

ج. النجاح هو: عملت إيه بالخامة اللي معاك

اللي يعمل تمثال حجر يبقى بّذل فيه مجهود أكبر من اللي يعمل نفس النمثال من الصلصال!

قياس النجاح بيحط في اعتباره كمان الظروف المحيطة. يعني مثلاً اللي تكمل تعليمها في ظروف أسرية صعبة، أنجح من اللي تكمل تعليمها في ظروف سهلة. مش كدة ولا إيه؟

هـ. النجاح الحقيقي هو إنني أعرف نفسي ومواهبتي وأقبلها واستثمرها

لو بصّيت على موهبة غيري مش حانمي موهبتي أنا، ويرضه مش حابقي زي غيري. يبقى زي اللي رقص على السلم، لا قدرت أبقي زي غيري، لأن ده مستحيل. و لا طوّرت اللي كان ممكن أطوره في نفسي!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ النجاح احنياج لكل بني آدم.
- ❖ النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي.
- ❖ النجاح الحقيقي هو مقارنة نفسك بنفسك إمبارح مش بالناس.
- ❖ النجاح هو عملت إيه بالخامة اللي معاك.
- ❖ النجاح هو قبول النفس والمواهب والإمكانات.

فترة المشاركة

- (١) بتشعر بإيه لما بتفشل في حاجة؟ (على سبيل المثال، باحس باليأس والإحباط، باحس إن عمري ما حانجح في الحاجة دي ثاني، باحس بالألم الشديد،)
-
-

- (٢) هل بتدوري على النجاح بأي طريقة؟ هل نفسك تنجحي في أي حاجة حتى لو مش متأكدة إذا كانت مفيدة ولا لأ؟ إزاي؟
-
-

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
حوّانا

😊 أنا حابذل كل مجهود عندي علشان أنجح.

😊 لو فشلت حاستحمل واكمّل.

حاً نكتب العبارات دى على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لعاية ميعاد المرة الجاية

هوّا حد يحب يسقط؟

هوّا حد يحب يغلط؟

آنا طبعا نفسي أنجح

عايز افرح.

بس ما يحلّش محلي،

إنى ناجح

عيب يا فالح

آنا موجود من قبل ما أنجح

آنا موجود بعد ما أنجح

يعنى لو تعترفوا بيّ لو سقطت

أو غلطت

حاعرف اني قد كبرت

أرجع أنجح شكل ثاني
مش بعيد م الأولاني
بس أحلى، أصل أنا يعني اللي عزته
قمت نلته

النجاح ده مش عشانكم
مش عشان خاطر عيونكم
هوا لي، و أنا منكم
النجاح الحلو يعني:
هو إني

أنتفع بنجاحي ليكم، يعني ليا
إنى أسعد لينا فيكم، يعني بيا
إنى أفهم نفسي أكثر
يعنى بافهمكم واقدّر
يعني بأكبر

النجاح دا زي سيارة جميلة
تبقى حلوة لو أسوقها، مش تدوسني
نيسي مرة في عواطف أصيلة
مش تبوسني: لما أنجح وى خلاص!

الدرس الثامن: رضا الناس

فترة التعليم

إزاي ممكن الواحد يرضي الناس اللي حواليه؟

- اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١-٦ بحيث يكون:
- | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|--------|-----------|------|---------|--------|--------|
| دائماً | كثير جداً | كثير | أحياناً | نادراً | مطلقاً |
١. — ما استحملش الوحدة أبداً. ممكن أعمل أي حاجة أو أروح أي حطة علشان مابقاش لوحدي.
٢. — أكثر دافع بيحركني هو رضا الناس عني. ممكن أعمل أي حاجة علشان الناس ترضي عني و ما تغضبش عليّ.
٣. — باشعر بخيبة أمل شديدة لما ما تكونش كل الناس راضية عني.
٤. — بافكر باستمرار في اللي بيقلوه الناس عني.
٥. — باحب أظهر بالصورة اللي الناس تحبها، علشان الناس لو عرفتني على حقيقتي مش حاتقبلني.
٦. — لما أقابل أي إنسان أحاول أعرف إيه اللي بيحبّه علشان أعملهوله.

٧. — ما أقدرش أقول "لا" لأي حد علشان ماقدرش أستحمل إن حد ممكن يزعل مني.
٨. — لازم كل الناس حوالياً تبقى مبسوفة علشان أسمح لنفسي أكون مبسوفة وده بيخليني كثير حزينة.
٩. — بسبب الخوف من الرفض بالاقى نفسي باتجنب بعض الأشخاص بالذات.
١٠. — لما حد ما يرحبش بيّ قوي أحس بالرفض واتعصب.
١١. — لما حد يمدحني باجد صعوبة أصدق. وباخاف إن رأيه ده يتغير في أي وقت.
١٢. — بالاقى نفسي باحاول إنني إبهر الناس اللي حوالياً.

اجمع الأرقام وراجع

- ٥٤-٦٠ — رأي الناس فيك مش بيفرق معاك خالص.
- ٤٨-٥٤ — رأي ناس معينين بيفرق معاك أحياناً.
- ٤٢-٤٨ — ساعات تفكر في رأي الناس لكن لوقت بسيط.
- ٣٦-٤٢ — رأي الناس بيأثر فيك لكن مش بيحركك.
- ٣٠-٣٦ — رأي الناس فيك من أهم الحاجات اللي بتحركك في حياتك.
- ٣٠-٣٤ — رضا الناس عنك هو الحاجة الوحيدة اللي بتحرك تصرفاتك.
- ١٨-٢٤ — اهتمامك برضا الناس بدأ يكون شيء متعب بالنسبة لك.
- ١٢-١٨ — انت عايش علشان ترضي الناس بس و ده مسبب لك ضيق أغلب الوقت.

إزاي إرضاء الناس زيادة عن اللزوم ممكن يبقى عيب؟

- يمكن كثير منّا اتعلموا يتحكموا في الناس من خلال إرضائهم!
- ممكن رغبتنا في رضا الناس خلّتنا نسمح لبعض الناس تتحكم فينا وتسيطر علي حياتنا!
- يمكن من كُتر اهتمامنا برضا الناس بقينا نكذب و نعمل حاجات ضميرنا مش مرتاح لها!
- يمكن نكون بالغنا في إرضاء الناس لدرجة إننا بعنّالهم دماغنا ويمكن أكثر من دماغنا كمان!

الاهتمام بالناس و خدمتهم، مش دائماً وحش لكن بيبقى وحش لما بيكون زيادة عن اللزوم وعلى حساب حاجات تانية مهمة. إزاي ممكن نحول صفات إرضاء الناس اللي ممكنّا تضرّ، لصفات جديدة تفيد ؟

الصفات السلبية	إزاي ممكن تبقى إيجابية
(١) بنضحّي بنفسنا زيادة عن اللزوم.	ممكن نخدم الناس خدمة "عاقلة" مترنة، فيها تبسط اللي حوالينا ونبسط معاهم. مش لازم نكون تعبانين دائماً وضحايا علشان نكون بنخدم الناس.
(٢) فاكرين إن التواضع هو إنه تبقى قمنا في عيننا قليلة.	النواضع الحقيقي هو إننا نشوف قوتنا وضعفنا في نفس الوقت. نعترف بعيوبنا ونعرج بمزانا بكل أمانة.
(٣) مش بنعرف نقرر كوبس. دائماً عايزين حد يقرر لنا.	ممكن نتعلم نسمع آراء الناس لكن إحنا اللي بقرر في النهاية. نبدع ونعمل حاجات جديدة حلوة. ما نخافشي من رأي الناس أو من عقابهم.

الصفات السلبية	إزاي ممكن تبقى إيجابية
٤) مش حاسّين إن لينا كيان قوي. إحنا من؟	ممكن نبص كده لنفسنا بقبول وحب ده مش عيب ومش كبرياء! ممكن نحترم نفسنا زي ما إحنا كده. ما إحنا مخالقي ربنا! ممكن نصدق نفسنا مهما قالوا الناس علينا كدابين! الناس مش ربنا .. الناس زينا ... وإحنا زي الناس!
٥) سهل علينا قوي نبيع نفسنا و حقوقنا	ممكن من النهاردة بدل ما نحط نفسنا في مواقف تخلينا ننداس وحقوقنا نتاخد. نعلم ندافع عن حقوقنا ونبطل نخلي حد يستغلنا.
٦) بقينا معتمدين ومدمنين للكلام الحلو من الناس وممكن ندفع فيه "أي تمن!"	الكلام الحلو من الناس كويس. لكن لو ما جاش مش حانموت. ولو تمه غالي زيادة عن اللزوم، مش حاندفعه!
٧) ما بنقدرش نسيب حد، حتى لو ضرنا.	عابزين نتعلم إن ولاءنا هو أولاً لربنا . ثانياً لنفسنا و لطريقة الحياة اللي تناسبنا. عندنا برضه ولاء للناس اللي ماشيين معنا نفس السكة المفيدة اللي إحنا مختارينها، لكن لو سابوا السكة دي، إحنا مش حانسبيها، ممكن نسيبهم هما!

فترة المشاركة

(١) اركي عن مرة حاولتي فيها ترضي شخص، فعملتي حاجات ضرّتك،

(٢) شارك إزاي الخوف من عدم رضا الناس ممكن يمنعك إنك تعمل حاجات مفيدة.

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يشبته جوّانا

😊 أنا مش حاقدّر أرضي كل الناس.

😊 مش حادّفع في رضا الناس أي تمن. أنا مش للبيع!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

نفسى إنك،
نبقى يعني،
راضى عنى
نفسى أبقى اللي كنت عايزه منى
حتى أكثر
بس ترضى،
إنت تؤمر، أنا أحضر.
بس يعني،
لو سامعنى
راح تلاقى حاجة تانية غير اللي هيّه
بس لو تاخذ لي بالك،..... آه شويه
إنتو عايزين منى إيه، ولحد إمتى؟
إنت إمتى راح تشوفنى: إننا نفسي مش انت.
أقعد أعمل إلللى يرضيكم وأنا فيا إلللى فيا؟
تبقى مش نافعة و لو بتنجح مية مية!

آنا من حقي عليكم بالفصيح
أبقى نفسي، إلللى هيّه، و بصحيح
حتى لو أنا مش عاجبكم،
يمكن أحسن،
بس برضه مش حاسبيكم.
إسمعوني: أصل أنا كل اللي طالبة (و اللي عاجبه)
إننا أعملها وحدي
مش لوحدي، يعني مالكوش لازمة عندي
لأ، لوحدي يعني أبداً م إلللى عندي

لو تحبوني بصحيح :

تسمحو لي، و انا و بختي

أنا حاتغير براحتي

بس برضه البركة فيكم

بس مش لعبة فْ إيديكم

لما ترضوا بالكلام ده حبه حبه

مش حا يفضل بينا غير روح المحبة

دانا باكبر، مش باعاند

واللى بيساعد يساعد

بس ما يطلبشي روى قصاد ما إنه خد بَيدي

ما انا برضه حارد ديني، للى بيحاول يعدي

الدرس التاسع: المعلقة الذهب

فترة التعليم

إيه الغلطة اللي ممكن حد يعملها تخلي قيمته تقل؟

إيه الحاجة اللي الواحد ممكن يعملها تعلي من قيمته؟

القيمة الحقيقية

إيه قيمة الإنسان الحقيقية؟

قبل ما نجاوب السؤال ده... خلونا نسأل شوية أسئلة..

هل لو واحد رجله اتكسرت أهله حا يموتوه؟

هل لو واحد بقى معوق مش حاناكله؟

هل لو واحد مريض مرض خطير مش حانعالجه ونسيبه يموت؟

بالطبع لأ

ليه؟

علشان لأن الإنسان له قيمة حتى لو مش بيعمل أي حاجة. الحياة

الإنسانية ليها قيمة كبيرة في حد ذاتها!

علشان كده الإنسان محتاج يحس بقيمته حتى لو معملش حاجة ولو حتى غلط ، لأن الإنسان له قيمة في نفسه حتى لو مش بيقدر يعمل حاجة.

خلونا نسأل شوية أسئلة كمان..

هل فيه إنسان مش بيقدر يعمل أي حاجة؟

هل ممكن الإنسان المعوّق يعمل حاجة مفيدة، لو حاول وتحديّ الإعاقة؟
أمثلة:

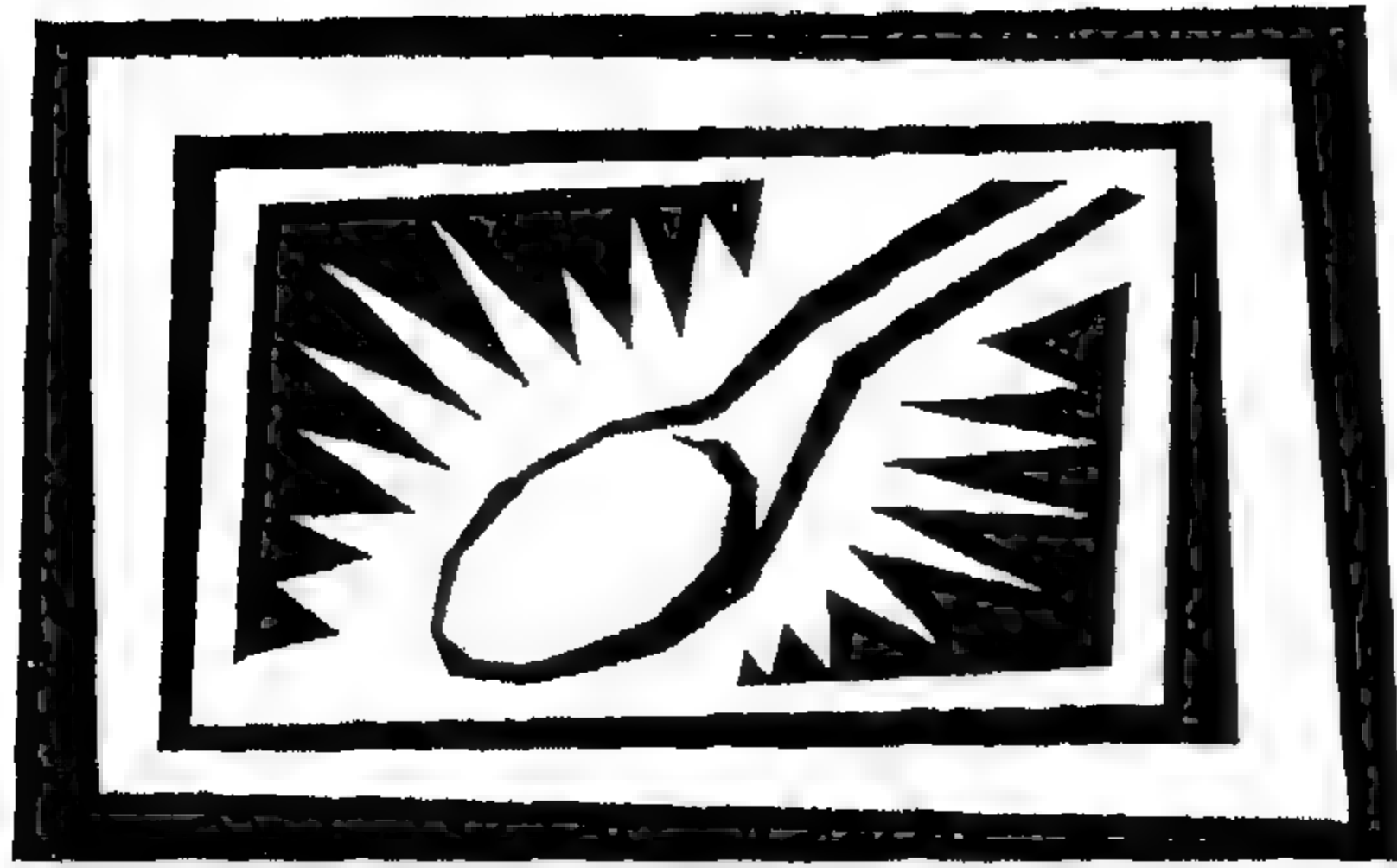
ما فيش إنسان ما يقدرش يعمل حاجة إلا لو مَيّت أو في غيبوبة! كل إنسان جواه طاقات و مواهب تخليه يقدر يعمل حاجات مفيدة، حتى لو لسّة ما اكتشفهاش.

**علشان كده الإنسان كمان محتاج كمان يحس إنه بيقدر يعمل
حاجة وليه فايده في الدنيا.**

باختصار أنا كإنسان محتاج حاجتين في نفس الوقت.

☺ محتاج إنني أحس إن ليّ قيمة من غير ما أعمل حاجة.

☺ محتاج إنني أحس إنني باعمل حاجة ليها قيمة.



معلقة ذهب!

أنا إنسان ليّ قيمة في ذاتي سواء عملت حاجة أو ماعملتش. **معدني ذهب.** أصلي غالي لأنني إنسانة حتى لو اتكسرت، الفرفوة مني ليها قيمة، لو اتوسخت، ليّ قيمة حتى لو ملفوفة في ورق جرايد، ليّ قيمة!

لكن أنا كمان مش حنة ذهب مُصمّنة ولا حتى حلق أو غويشة كل فايدتي زينة. أنا زي **"المعلقة" الذهب!** مفيدة للناس و أقدر أخدمهم. أقدر أأكلهم وأشبعهم. عندي طاقات وإمكانيات ومواهب محتاجة تطلع من جوايا واستخدمها علشان أفيد نفسي و اخدم الناس.

كل ده و انا فاكرة إنني لو فشلت ولو حتى اتكسرت، عمري ما حانسي إنني ذهب! عمري ما حارمي نفسي في الزبالة. ممكن أصلح نفسي ثاني وقيمتي ما تقلّش أبداً

فترة المشاركة

(١) شاركي عن مرات حسيتي فيها إنك معلقة بلاسيك لو مش بتفيدي

حد يبقى مكانك هو سلة المهملات؟

(٢) شارك عن مرات حسيت فيها إنك مش مفيد وما عندكش حاجة تديها

لحد؟

(٣) شارك عن مرات حسيت فيها إنك مفيد للناس؟ حسيت بإيه؟

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

😊 أنا قيمتي مش في اللي باعمله.

😊 أنا أقدر أفيد نفسي وأفيد الناس.

😊 أنا مش معلقة بلاستيك ، أنا معلقة دهب!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الوحدة الثالثة

مشاعري

الدرس العاشر: القلب الواعي

فترة التعليم

إيه أكثر مشاعر صعبة بالنسبة ليك؟

المشاعر

من الحاجات المهمة اللي تبني شخصياتنا، إننا نوعى لمشاعرنا ونعرف نعبّر عنها ونتعامل معها بطريقة سليمة. مشاعرنا زي حصان قوي، ممكن لو عرفنا نسوقه، نبسط بيه ونستفيد منه. لكن لو فضلنا خانقينه بلجام وحابسينه في اسطبل ما يطلعش منه، نعيش مخنوقين ومش مبسوطين، ممكن يجيلنا اكتئاب ومخاوف وأمراض نفسية كتيرة. ويمكن كمان في يوم تنفجر مشاعرنا زي الحصان الهائج وتوقعنا في مشاكل كتيرة.

في نفس الوقت لو دائماً سايبين اللجام لحصان مشاعرنا من غير أي سيطرة حانلاقيه هو اللي بيسوقنا ويودّينا في حتت مش هي اللي كُنّا عايزين نروحها. فنتكلم كلام نرجع نندم عليه ونعمل حاجات ما كُنّا نحب نعملها أو ندخل في علاقات في الآخر تضرنا.

عايزين نتعلم نتعرف على الحصان ده كويس ونصاحبه علشان نعرف نسوقه ونجري بيه ونسابق الريح ونعمل حاجات كتيرة مفيدة لينا وللناس اللي حوالينا.

مين هو الإنسان صاحب القلب الواعي؟

صاحب "القلب الواعي" هو الإنسان إلهي اتعلم يسوق حصان مشاعره ويجري بيه كويس. و ينط بيه حواجز. ما يعورّش الحصان ولا يسبب الحصان بوقّعه و يعورّره. فيه ناس كتير بتعرف تشغل كومبيوتر المخ كويس، لكن حصان المشاعر مش بتعرف تسوقه!



في الدروس اللي جاية دي حانحاول نتعرف على حصان المشاعر ده و إزاي نسوقه بحب وحزم ومانخليهوش يسوقنا. يعني إزاي يكون قلبنا واعِي؟

إيه صفات الإنسان اللي قلبه واعي؟

- (١) بيقدر يكتشف مشاعره ويعرف إيه اللي حاصل جوّاه.
يعني يعرف هو حاسس بإيه، و يحاول يعرف السبب وراء إحساسه ده. لو كان فيه سبب معروف.
- (٢) يقدر يعبر عن مشاعره بكلام مفهوم يخلّي اللي قدامه يفهمه ويحسّ بيه.
صاحب القلب الواعي عنده كلمة محددة لكل شعور بدل ما يقول كلمة واحدة لكل المشاعر الكويسة وهي كلمة: "مبسوط" مثلاً، وكلمة واحدة لكل المشاعر الوحشة زي مثلاً كلمة: "مخنوق"!
- (٣) يقدر يسوق مشاعره.
لأنه عارف مشاعره وعارف سببها وعارف يعبر عنها بسهولة، يقدر يسوقها. يعني إيه يسوقها؟ على سبيل المثال:
👍 يقدر يأجل، يعني يقول لنفسه "لا" على حاجة نفسُه فيها لكنه عارف إنه مش وقتها أو إنها مضرّة.
👍 يقدر يغصّب على نفسه يعمل حاجة مالوش نفس فيها لكن عارف إنها مفيدة وإن ده وقتها (زي المذاكرة مثلاً).
👍 يقدر يأجل راحته لغاية ما يخلص المهمة المطلوبة منه.
👍 يقدر يحفز نفسه و يشتغل حتى وهو في حالة نفسية سيئة.
👍 يقدر يختار كلامه وقت الغضب وما يغلطش.
- من الأمثلة السابقة، واضح إن الإنسان اللي بيعرف يسوق مشاعره بيقدر يبقى ناجح في شغله ودراسته وعلاقاته مع الناس اللي حواليه.

(٤) **يقدر يتعرف على مشاعر الناس ويقدرها**

الشخص اللي قلبه واعى، يقدر كمان يتعرف على مشاعر الناس ويقدرها و يقدر يوصل للناس إنه مقدر مشاعرهم. السبب اللي بيخليه يقدر مشاعر الناس هو أنه يقدر مشاعره هو، وعارف هو ببس بايه لما بيبقى فى موقف زى كده. ده بيخلي الناس ترتاح له وتحب نكلم معاه وتصاحبه. **علشان كده الإنسان اللي قلبه واعى بيبقى محبوب من اللي حواليه وده بيخليه سعيد.** و لما يكون سعيد، بيعرف يتعامل مع مشاعره أحسن فيبقى قلبه واعى أكثر وأكثر. هو ده سر النمو والاستقرار النفسى.

هل فيه ناس مولودة قلبها واعى وناس مولودة قلبها مش واعى؟ هل فى ناس ذكية فى المشاعر وناس غبية فى المشاعر بطبيعتها؟

الحقيقة هي إن القلب بيبقى واعى لما نعلمه وندرّيه. الأب والأم اللي بيعلموا عيالهم يعبروا عن مشاعرهم، عيالهم بيبقى قلبهم واعى من صغرهم، لكن للأسف مش كلنا اتعلمنا كده من صغرنا. لكن نقدر نتعلم دلوقتي من أول وجديد؟

إزاي نتعلم؟

(١) نسأل نفسنا كل ما نتضايق أو ننسب: يا قلبي، إنت حاسس

بايه؟ وليه؟

(٢) ممكن نقضي كل يوم الصُّبح رُبْع ساعة مثلاً، فيها نكتب إحنا حاسّين بإيه.

(٣) نعبّر عن اللي حاسسينه قدام ناس ثانيين.

اتعلمت في الصغر ما قولش أنا حاسس بإيه
و لا بافكر في إيه
ولا فكرت فيه ليه
لحد ما قلبي ينفجر
أو امنع نفسي م الإحساس
و امش عادي وسط الناس
و قلبي جوّه حتة حجر !

دلوقتي عايز اتكلم
والاقي حد يسمعني
و الاقي حد يستنى
عليا لحد ما اتعلم
امتى اصارع عيوبي
و امتى لربنا استسلم

يمكن صعب نتعرف على المشاعر ونسوقها لما تيجي علينا فجأة وهي جامدة ومشعللة، لكن لو كنا درّينا نفسنا على التعامل مع مشاعرنا في الأوقات العادية، ممكن نقدرى نتعامل معاها لما تيجي جامدة ومفاجئة. زيّ اللي يذاكر طول السنة، يعرف يجاوب يوم الامتحان!

الهدف الأساسي **للمجموعات** اللي بنعملها هو إنها تعلمنا نتكلم عن مشاعرنا البسيطة قدام الناس، و نتعرف على ناس اتعلموا أكثر منّا إزاي يعبروا عن مشاعرهم و نشوفهم و نتعلم منهم.

طبيعي ده في الأول بيبقى صعب و يمكن متعب. اللي بيلعب رياضة لأول مرة بيتعب وعضلات جسمه بتوجهه لأنه عُمّره ما حركها بالطريقة دي قبل كده، لكن لو استمر، حايتعلم و ينبسط وعضلاته تكبر وتقوى.

(٤) بعد ما نعبر عن اللي حاسسين بيه، ما نستسلمش ليه.
ما نقعدش نجترّ المشاعر ونعيش فيها ونندب حظنا. لكن
نسوق مشاعرنا ونعمل اللي مخنا مختاره مهما كانت
مشاعرنا.

في الدروس الجاية حانتعرف على بعض المشاعر اللي بنحس بيها كثير
وإزاي نعبر عنها. لكن قبل الدروس خلونا ناخذ التدريب ده.

تدريب

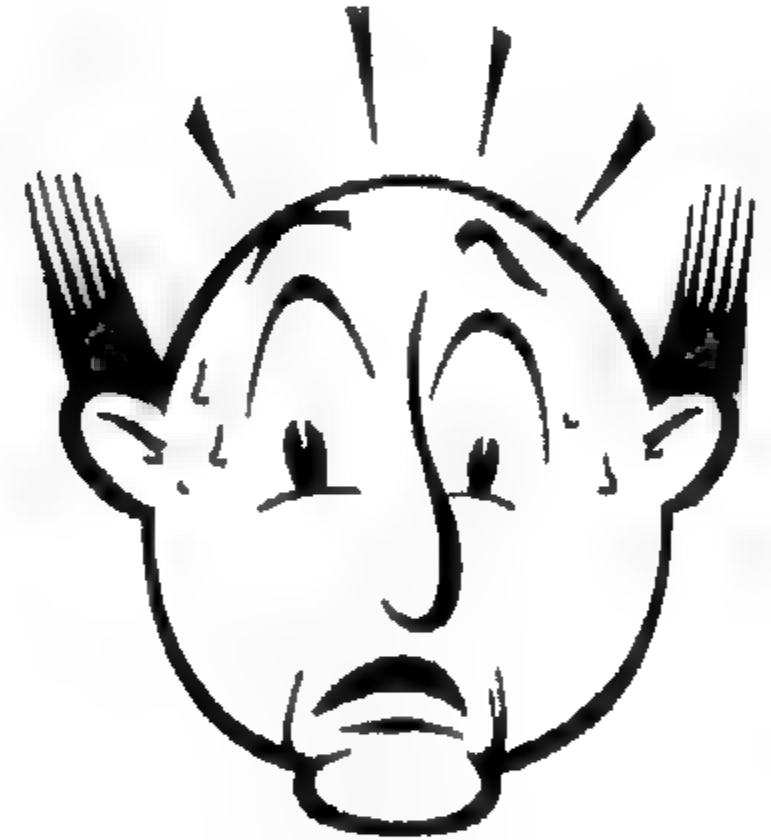
يكتب كل عضو اسم الانفعال المناسب تحت كل صورة. بعد كده، مش قبله ! نبصّ على الحل الصحيح ! بعد ما نعرف الحلّ الصحيح نرجع نبصّ على الصور.



١.



٢.



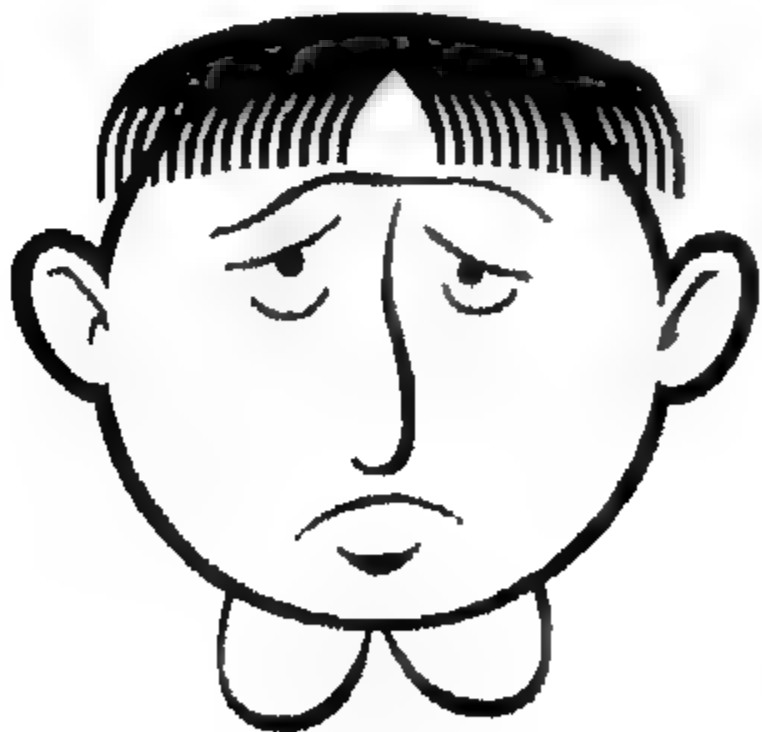
٣.



٤.



٥.



٦.



.۸



.۷



.۱۰



.۹



.۱۲



.۱۱



١٤.



١٣.



١٦.



١٥.

الحل الصحيح

(١٣) اندهاش بسعاده
(١٤) ألم / صداع
(١٥) جدية (جدّ، مش بيهز)
(١٦) بؤس ونعاسة (منهار
وحاسس بالضياع).

(٧) غضب / زعيق
(٨) استغراب وقرق!
(٩) يأس
(١٠) تفكير عميق (بقلق)
(١١) حبرة وأسئلة
(١٢) غضب

(١) غضب منفجر
(٢) شك
(٣) فزع
(٤) حزن
(٥) حزن / يأس
(٦) قلق

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي بثبته
جوانا

😊 أنا حاتعلم أعبر عن مشاعري !

😊 ما فيش مشاعر عيب !

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



العواطف حلوة خالص
أنا فرحان، وانت هايف
العواطف أصلها عقلي اللي جوّه
مش مجرد إنفعال كده م اللي هوه
هى عقل، شكل تاني
مش يعيد م الأولاني

العواطف زى ما نكون مُهر جامع
وانت فارس ، بس فالح
يعنى راكبه تُلجّمه،
مش تُشكّمه
يعنى برضه تعلّمه
مش تظلمه
أه توريه انه يطلع كل مطلع : واحده واحده
وأما يرمح، برضه يرمح، واحدة واحدة

بعد حبة وقت، يعني، والسلام
مش حاتحتاج اللجام
تلقى نفسك، وانت فارس:إلفرس
والفرس تلقاه بقى واحد م الحرس

يعني يحرس شطحته من طول علامه،
بعد ما تكون سبت إيدك من لجامه
العواطف هى حاجة كلها على بعضها
مش ضروري تسمي يعني كل واحدة باسمها

هيّ حلوة بدون كلام
حتى لو قالوا عليها مش تمام

هيّ حلوة لما تطلع في أوانها
لما تتحط ف مكانها

العواطف تحلي خالص لما تبقى الأصلانية
يعني تبقى إحنا بيها فينا بينا، يعني هيّ

لو تعبّر عنها ماشي
برضه تفضل هيّ هيّ: لما تملك وانت ماشي
لما تتبادلها ، ترعرع
هيّ سرك، لو تهدي أو تولع

سوف تلقى الوعي مليون كل حاجة
تبقى كاره ما يسمي: اللجاجة والسماجة

يبقى عقلك
هوا حسك
هوا قلبك
تلقى كل الناس معاك، بره وجوه
حتى لو كنت لوحدك، برضه هو

الدرس الحادي عشر: الخوف

فترة التعليم

إيه أكثر حاجة بتخاف / بتخافي منها؟

أسباب الخوف

أكثر ٣ أسباب للخوف هي:

(١) حاجات تحصل تخوفنا

- ⊗ إن حد يهدد إنه يهينني أو يضربني.
- ⊗ بابا وماما يتخانقوا مع بعض أو يسيبوا بعض.
- ⊗ أسقط في مادة أو أعيد السنة أو ما جيبش نمره كويسة.
- ⊗ حد يكتشف حاجة وحشة باعملها.
- ⊗ صاحبي/ صاحبتني تفضح سر قلتهلها.

اكتبني/اكتب أمثلة من عندك:

⊗

⊗

(٢) أفكار جونا بتخوفنا

- ⊗ لما باكون باختار بين حاجتين لو سبت واحدة أخاف تكون هي الصح.
- ⊗ لما أكون عايز أعمل حاجة وخايف أعملها.
- ⊗ لما أفكر إنني أقرب من واحدة وهي ممكن ترفضني وتكسفني.
- ⊗ لما أفكر إن صاحبتني ممكن تسيبني وتصاحب واحدة تانية أكثر مني.
- ⊗ لما تجيني فكرة إن حد ممكن يكتشف حاجة وحشة بأعملها.
- ⊗ لما أفكر إن حد باحبّه ممكن يمرض أو يموت.
- ⊗ ساعات بتبقى عندي أفكار خوف من ربنا إنه يعاقبني.
- ⊗ _____
- ⊗ _____

(٣) خوف مش فاهمين ليه

- ⊗ خوف من المستقبل.
- ⊗ خوف م الضلّة.
- ⊗ خوف من كل حاجة جديدة.
- ⊗ قبضة في القلب من غير سبب.
- ⊗ قلق مستمر وكزّ على السنان وشد العضلات طول الوقت من غير سبب.
- ⊗ دائماً متوقع/متوقعة حاجة وحشة تحصل لكن مش عارف/عارفة هي إيه.

⊗ دائماً حاسس/ حاسّة بالوحدة وإن ما حدث حايحمني لو
حصلتلي لي حاجة.

⊗ بتجيلي أحلام مفزعة كثير.

⊗ باتخضّ قوي من الصوت العالي ويمكن أبكي.

⊗ لو حد رفع إيدو جنبي أحس إنه حايضريني

⊗

⊗

الخوف السليم والخوف المريض

الخوف السليم هو الخوف من حاجة تستاهل الخوف. وده بيخلينا نبقى
حريصين، زي الخوف من المرض يخلينا نهتم بصحتنا ونضافتنا. الخوف
من الامتحان يخلينا نذاكر، الخوف من الغلط يخلينا نعمل الصحّ، لكن
الخوف المريض إننا نخاف **أكثر من اللزوم** فنترعب وما نعرفش نعمل
حاجة، أو نخاف **من حاجة مش موجودة**. الخوف المريض بيشلّنا،
لازم نرفضه!

إيه اللي بيخلي واحد معرض للخوف المرضي أكثر من غيره؟

- (١) نقص الحب والحنية في الطفولة.
- (٢) كثرة الالتزامات، تقريباً كل حاجة غلط وعيب وحرام.
- (٣) الإحساس المستمر بالصغر والضعف والعجز وال فشل.
- (٤) عدم الثقة بالناس بسبب الإساءات اللي اتعرضنا لها.
- (٥) التعرض لموقف صعب من بعده نخاف زيادة عن اللزوم.

أعمل إيه مع الخوف المريض؟

(١) اعترف بخوفي بيني وبين نفسي. ما نخافش من خوفنا لأن

الخوف من الخوف بيزود الخوف. الخوف زي الكلب لو خفنا منه
حايخوفنا أكثر!

(٢) أعبر عن خوفي وعن أسبابه قدام ناس قريبين منّي ونحاول

نحسّ ببعض. إحساسنا ببعض بيخلينا نشعر بالوّنس. أكثر حاجة
تضيع الخوف هي المحبة. إني أحس إني مش لوحدي. (فى
المجموعة بنتعلم إننا ما نتريقش على مشاعر بعض ونحترمها).

(٣) لو جوانا أفكار خوف. نمتحن الأفكار دي. قد إيه حقيقية وقد إيه

مش حقيقية؟ إيه الأدلة عليها؟ لو ما فيش أدلة عليها، ما نهتمش
بيها قوي!

مثال لحوار واحدة مع نفسها وهي خيفة

- أنا خيفة!

- من إيه؟

- خيفة صاحبتى تسينى.

- ليه؟

- علشان أنا باحبها قوي وهي بدأت تكلم واحدة تانية أكثر شوية.

- هل فيه دليل إن صحوبيتها للبت الثانية دي معناها إنها حاتسينى؟

- مش عارفة.

- هل قللت من تعاملها معايا؟

- لأ. مش قوي

- هل أنا زعلتها في حاجة؟

- لأ

- إيه ممكن يحصل لي لو سابتني؟

- حاموت!

- حفيقي؟!

- يعني .. لأ. مش قوي!

(٤) **نساعد ناس تانيين حتى واحنا خايفين.** المساعدة بتخلينا نحس بالناس ونبتّل نحس بنفسنا زيادة عن اللزوم. النجاح في مساعدة الناس بيخلينا نشوف إن احنا أقويا وبنقدر نعمل حاجات كويسة فالخوف يروح.

(٥) **نتعلم نعمل الحاجات اللي بنخاف منها "المواجهة"** (ننط فوق السد بالحصان). المواجهة في الأول بتزود الخوف شوية وبعدين لما ما تحصلش حاجة وحشة، الخوف يقلّ. لما أكون خايف أتكلم مع حد، أروح أنكلم معاه و اكتشف إن المسألة مش صعبة قوي. لما أكون خايفة من الضلّمة، أقعد في الضلّمة وأدعي ربنا يطمّني.

(٦) **نسلم مخاوفنا لربنا.** لو فضلت مشاعر خوف بعد ما نعمل كل ده، نسلم خوفنا لربنا ونّكلّ عليه.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الخوف طبيعي. كل البني آدميين يخافوا لكن فيه خوف صحي وخوف مرضي.
- ❖ الخوف المرضي بسبب الأفكار الغلط وبسبب الوحدة والجوع للحب.
- ❖ إللي فكرته عن نفسه سلبية يخاف أكثر من الللي فكرته عن نفسه إيجابية.
- ❖ التعبير عن الخوف يخلينا نتونس ببعض والحب يطرد الخوف.
- ❖ فحص الأفكار ومناقشتها (الحوار الداخلي) بيقلل الخوف.

فترة المشاركة

كل عضو من المجموعة يكمل العبارات الللي جاية من عنده بالترتيب ده:

(١) أنا حاسسة إنني لازم _____

(مثال: أنا حاسسة إنني لازم ما أغلطش أبداً، أنا حاسس إن كل الناس لازم تبقى مبسوفة مني)

(٢) أنا شايفة نفسي _____

(مثال: أنا شايفة نفسي أقل من كل الناس، أنا شايف نفسي أحسن من كل الناس، أنا شايف نفسي ما ليش لازمة في الحياة ..)

(٣) أنا خايف من _____
(مثال: أنا خايفة إنني أبقي لوحدي، أنا خايف ما يبقاليش مستقبل،
الخ)

(٤) أنا محتاجة _____
(أنا محتاجة حد يفهمني)

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يتبته
جوانا

😊 أنا مش هاخاف خوف ما لوش معنى!

😊 لو جيه الخوف مش حاخاف منه!

حنا نكتب العبارات دي على كرون

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية معاد المرة الجاية

قالوا يعني، بحُسن نية: "لا تخف" دا مافيش خطرُ
 طب لماذا؟ هوآنا يعني مش بشر؟
 إنما احنا نقولك : "خافُ وخوِّف" ! فيها إيه؟
 لو ماخفتش مش حاتعمل أى حاجة، فيها تجديد أو مغامرة
 لو ما خفتش مش حاتأخذ يعنى بالكُ،
 حتى لو عاملين مؤامرة
 لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دُكَّهه
 لو ما خفتش يبقى بتزيف مشاعرك
 بس برضه خللي بالك
 إوعى خوفكُ
 يلغى شوفكُ
 إوعى خوفك يسحبك عنا بعيد، جوا نفسك
 إوعى خوفك يلغي رقة نبض حسك
 إوعى خوفك ان بكره شر حامل
 يمنعك إنك تحاول
 إحنا بنخاف ان بكره يبقى أخطر فيها إيه ؟
 ما احنا برضه حانبقى أقدر
 طب ما نتصرف كويس م النهارده
 بيجي بكره ، يلاقى نفسه: إنهارده بتاع "غدا"
 يعني بكره عمره ما يكون ملكنا
 إلا باللي بيجري حالا، أى "هنا".
 يبقى لازمة خوفك إيه؟
 ياللا نتشطر عليه

الدرس الثاني عشر: الغضب

فترة التعليم

بتحسّ / بتحسّي بآيه لما حد يجرح مشاعرك؟

أسباب الغضب

(١) الإحباط

لما أكون حاحقق حاجة وبعدين تروح مني، لما يكون نفسي في حاجة وبعدين حد يا خدها مني، إيه حاجات تاني بتجيب إحباط (سؤال مفتوح للأعضاء)؟

(٢) لما أحس إن حد جرحني وضايقني

الجرح يحصل لما حد يدوس بأي طريقة على كرامتي أو احتياجاتي أو الحاجات اللي بحبّها واحترمها، إيه اللي ممكن يجرح الكرامة؟

(٣) لما احتياجاتي النفسية ما تكونشي شبعانة، باقى معرض للغضب (روحي في مناخيري)

- ⊖ احتياجي للفهم (ما حدش فاهم ومقدر إلي بامر بيه) ز
- ⊖ احتياجي للحنان (مش حاسس/ حاسة إن حد ممكن يحنّ عليّ)
- ⊖ احتياجي للتقدير (بأعمل مجهود و مش حاسس/ حاسة إني متقدر/ متقدرة عليه).
- ⊖ احتياجي للشوف (إني أبقي متشاف و حد مهتم بيّ أنا شخصياً)

(٤) أنانية الناس وكبريائهم

لما أحسّ إن كل اللي حواليا مهتمين بنفسهم و مصلحتهم ومش مهتمين بحدّ. الأنانية والكبرياء من أكثر الحاجات اللي بتغيظ. لما حد يستغلني بأنانية وبضغط عليّ علشان مصلحته خصوصاً لو أنا ماقدرش أرفض طلبه، ده بيخليني أحس بالغضب.

(٥) لما حد يتدخل في شئوني

لما أحسّ بسيطرة اللي قدامي وعدم احترامه لحدودي ورغبته أنه يحركني زي ما هو عايز ويأثر عليّ بطرق مباشرة وغير مباشرة، حتى ولو لمصلحتي. لماّ باحس إني مش حرة باتغاض. يمكن ساعات مش باقدر ألاحظ إني متعاظة لكن ده بيأثر عليّ. باقى حزينة ومكتئبة ومحبطة وأحياناً متوترة وعصبية ومش عارفة ليه.

٦) لما أحس بالظلم من الناس

باحس بالظلم لما حد يبجي عليّ ويفضل حد ثاني عليّ أو يتجاهلني
إيه الحاجات اللي ممكن تحسبني بالظلم (سؤال مفتوح للأعضاء)



- Ⓐ لما أعمل حاجة ويقولوا إن حد ثاني عملها.
- Ⓑ حد ياخذ حاجات أكثر مني.
- Ⓒ حد ياخذ كلام حلو أو اهتمام أكثر مني.
- Ⓓ حد يتهمني ويقول عليّ كلام مش حقيقي وما يسمحليش أدافع عن نفسي.
- Ⓔ حد يحطّني في صورة معينة وما يصدقّش إنني ممكن أتغيّر.

Ⓕ لما واحدة صاحبتني تسييني وتصاحب واحدة ثانية.

Ⓖ _____

Ⓗ _____

Ⓙ _____

٧) لما أخاف

هل ممكن الخوف الشديد يخليني اتنرفز؟

ممكن أحياناً الخوف يخليني متوتر واتنرفز بسرعة.

لو أنا ماشي في الشارع وفجأة حد خبطني من ورا، باتخض واحاف وبعد لحظة يتقلب الخوف ده غضب شديد على الشخص اللي خوّفني. لو راكب ميكروباس والسوّاق بيسوق بسرعة قوي، باتغاض منه، لأنني خايف!

رد فعلي للغضب



١. — لما باتنرفز باصرخ وازعق وما عرفش أمسك نفسي.
٢. — باحاول اكنم غضبي وكأن ما فيش حاجة حصلت.
٣. — لما باتنرفز من حد، مش باقوله لكن بعد كده باعامله وحش.
٤. — لما باتنرفز من حد بانتقم منه من تحت لتحت. يمكن أتكلم عليه مع حد ثاني واذم فيه.
٥. — لما با تضايق من حد باحاول أمسك نفسي وأروح أعاتبه وأقوله.
٦. — باكبر دماغي وأخليها تعدي.
٧. — أنا مش باتنرفز من حد أن باتنرفز من نفسي بس.
٨. — لما باتنرفز ممكن أضرب حد أو أضرب نفسي
٩. — لو ما قدرتش أعاتب، باروح أعبر عن غضبي ده مع حد ثاني من غير ما اقول على اسم اللي زعلني أو أذم فيه.
١٠. — ممكن لو اتنرفزت قوي، أخرج أمشي لوقت طويل لغاية ما أهدأ أو أغسل المواعين أو أمسح البيت بدل ما أطلع غضبي في الناس أو في نفسي. (كل عضو/عضوة تعلم على العبارات اللي بتعبر عنها)

نتيجة الاختبار

- ٨،١ _____ الانفجار
- ٧،٦،٢ _____ الكبت
- ٤،٣ _____ الخباثة والأذية بطريقة غير مباشرة (العنف السلبي)

٥، ٩، ١٠ — الطريقة السليمة. إخراج طاقة الغضب ثم المواجهة
والعتاب إذا كان ده ينفع.

نتائج كل طريقة

- (١) نتيجة الانفجار: أغلط وأزعل الناس مني ويمكن أتعرض لانتقامهم.
ممكن كمان أنفجر في ناس ثانية **الغضب يتحول لخرابة**.
- (٢) نتيجة الكبت: أتخنق واتعب ويجيلي صدام وأوجاع في الجسم
ما لهاش سبب. و يمكن أكتتب ونفسي تتسد عن الدنيا. ممكن
كمان أفسح غليّ في أي حاجة زي الأكل الكثير أو العادات
الجنسية أو أأذي نفسي بأي طريقة. **الغضب يتحول لمرض**.
- (٣) نتيجة الخباثة: أبقى شرير/ شريرة! **الغضب يتحول لشر**.
- (٤) نتيجة الطريقة السليمة: مش حأذي حد أو أغلط وكمان مش حأذي نفسي.

ملحوظة: الطريقة السليمة يمكن ما تخليش الغضب يروح في ثانية
لكن مش حاتخليه يتحول لحاجة ثانية.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الغضب رد فعل طبيعي وكل واحد يتعرض لأسباب الغضب لازم يغضب.
- ❖ الطريقة اللي بنعبر بيها عن غضبنا هي اللي ممكن تبقى مفيدة أو مضرّة.
- ❖ كبت الغضب مش بيضيعه لكن بيخزنه وبعد شوية ينفجر.
- ❖ لو ما نفجرش لبرّة، الغضب بينفجر فينا من جوة ويجيب لنا أمراض نفسية وجسدية.
- ❖ التعبير عن الغضب بالكلام والمواجهة بدون تعدي يخلي صحّتنا أحسن

فترة المشاركة

(١) لما بتكوني غضبانة ومتغاظة بتعبري عن غضبك إزاي؟

(٢) إيه طرق التعبير عن الغضب اللي شفته حواليك (في البيت مثلاً)؟

ختم المجموعة

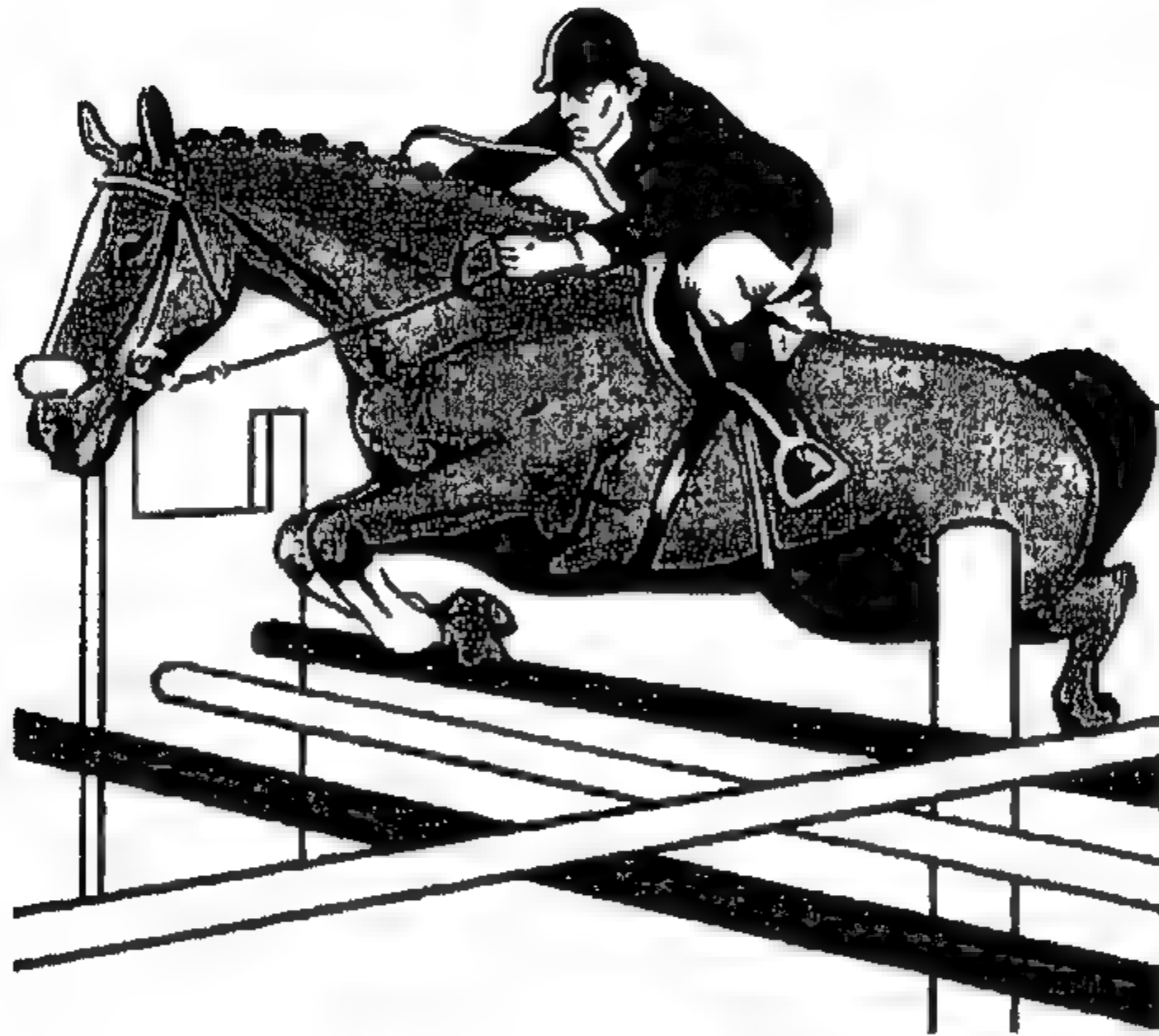
نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

😊 حابر عن غضبي من غير ما اغلط.

😊 لو غلطت حاسامح نفسي واحاول ما اغلطش ثاني.

ح نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



الغضب من حقي برضة
الغضب مش كُله يعني زي بعضه
ما هو لازم إنني أغضب
لما يحصل إللي يغضب

الغضب للحق واجب
الغضب مع بعض ضد المفترى،
يبقى ثورة ضد ظالم، ضد غاصب.
بس يعني، لو غَضَبْ كده والسلام
زي كورة فرقعت، لما شاطها الجون قوام
بعد ما دخلت شبكتة
راح عاملها يداري خبيته
يبقى مش هوّه اللّي قصدي كان عليه
طب نعمل ايه؟

لما نغضب ننتبه : إمتى ، وليه.
ضد مين؟ ولحد فين؟ وبكام وإيه؟
لما تغضب وانت مش قادر تحس باللى جنبك
يعنى تتفجر ويس باللى عندك
تبقى باظت حسبتك، مهما حاولت

لما باغضب مش باجمع يا خسارة
يفلت المعيار كإنى وحش كاسر لسه طالع من مغارة
لما باغضب بانسى نفسي
لما بغضب بالغى حسي
لما باغضب يجروا مني
لما باغضب ألقى إنني:
مرمى منبوذ غَضَب عني

أما لو وَجَّهت طاقته ناحية اللّي يستاهلها
ربنا يسهل ويبقى طاقة، وانت تكون عاملها

الدرس الثالث عشر: الإحساس بالذنب

فترة التعليم

إمتى ممكن نحسّ بالذنب؟

هل ممكن نحسّ بالذنب من غير ما نكون ارتكبنا ذنب فعلاً؟

أسباب الإحساس بالذنب

(١) الذنب الحقيقي (ارتكاب أخطاء حقيقية)

الذنب شعور طبيعي و مهم لأنه بيلفت انتباهنا إننا عملنا حاجة غلط، وجع الضمير مهمّ لأنه بينبهنا إننا كسرنا القوانين الأخلاقية بتاعة ربنا. زي ما وجع الضرس مثلاً مفيد لأنه بيخلينا ناخذ بالنّا إن سناننا بتبوظ ونروح للدكتور. لو مش بنحس بوجع السنّان، سنانّا حاتسوّس و تقع من غير ما نحس أو نتعالج. كمان لو الضمير بايظ ممكن حياتنا أخلاقنا تبوظ جداً من غير ما نحس. إيه الحاجات الغلط

اللي في حياتنا اللي مفروض تخلينا نحس بالذنب؟ (سؤال لأعضاء المجموعة)

- ⊗ كلام غلط
- ⊗ أفعال غلط
- ⊗ أذية لناس
- ⊗ أذية لنفسنا

(٢) اللوم

ممکن لوم الناس اللي احنا بنحبهم يخلينا نحس بالذنب حتى لو ماعملناش حاجة. لما حد أنا باحبه يزعل مني على طول باشعر بالذنب من غير ما اسأل نفسي إذا كنت غلطت ولا لأه.

هل ده ذنب حقيقي ولا مجرد شعور بالذنب؟

أحياناً الناس بتستخدم الشعور بالذنب علشان ياثروا على غيرهم ويحرّكوهم. يمكن نكون عشنا أو عايشين مع ناس من النوع ده. يمكن نكون اتعرضنا كتير لناس تضغط علينا وتحسسنا بالذنب علشان نعمل اللي هما عايزينه وإلا نبقى مش بنحبهم. يمكن بالطريقة دي ربطنا بين الحب والذنب. الربط ده عمل قوانين جوانا بتقول:

⊗ لو رفضت حاجة طلبها مني شخص بيحبني لازم أحس بالذنب.

⊗ لو لامنني حد بيحبني لازم أحس بالذنب.

⊗ أنا مسئول عن إحساس الناس تجاهي.

مع إن الحقيقة إنني مسئول عن أفعالي و أحاسيسي أنا
مش عن أحاسيس الناس!

الحب الحقيقي ما يلعبش بالذنب!
اللي بيحبني بصحيح لازم يخليني حرّ.
اللي بيحبني بصحيح ما يحبس يضغط عليّ ويخليني أشعر بالذنب
لو ما عملتش اللي عايزه.
اللي بيحبني بصحيح يسامحني ويقدر ظروفه.

(٣) الفشل

لما نحاول نعمل حاجة وما نعرفش، أو الحاجة دي تفشل، ممكن ده
يخلينا نحسّ بالذنب.
لما نفشل، طبيعي إننا نزعل وطبيعي إننا ندور على سبب الفشل.
ولو كان سبب الفشل منّا، مفروض نحس بالذنب شوية. لكن
الحقيقة هي إن مش كل أسباب الفشل هي منّا. فيه أسباب
تانية ممكن تكون موجودة.
ساعات لما يحصل أي فشل، حتى لو مش احنا المسؤولين عنه،
نحس على طول (أوتوماتيك) بالذنب من غير ما نسأل نفسنا: "هل
أنا المسئول عن الفشل ده؟ ولا فيه ظروف تانية وناس تانية؟".
لو كنا اتعودنا إننا نتلام لو حصلت أي مشكلة حتى لو مش بسببنا،
حانحسّ بالذنب لو حصلت أي مشكلة حوالينا.

نعمل إيه في الإحساس بالذنب؟

- (١) ما نخدش لوم الناس على صدرنا قوي لكن نفكر فيه ونسأل نفسنا: هل فعلاً عملنا حاجة غلط.
- (٢) لو اكتشفنا إننا غلطنا فعلاً، نعترف بأخطائنا ونعتذر.
- (٣) لو اتسببنا لحد في خسارة نعوضها له (إن كان ده ممكن).
- (٤) نصدق إن ربنا ببسامح.
- (٥) نسامح نفسنا.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الإحساس بالذنب شعور طبيعي ومهم لأنه بيخلينا ناخذ بالناس إننا غلطنا.
- ❖ مش كل إحساس بالذنب معناه وجود ذنب حقيقي.
- ❖ حلو إننا نسأل نفسنا قبل ما نحسّ بالذنب إن كان الذنب ده حقيقي ولا كاذب.
- ❖ ممكن الطريقة اللي الناس عاملونا بيها تكون خلّتنا ميالين للشعور بالذنب.
- ❖ لما نكون مستعدين نسامح نفسنا ونسامح الناس، مش حانحسّ بذنب جامد.

فترة المشاركة

(١) إيه هي أكثر حاجة مخلياك حاسس بالذنب الأيام دي؟

(٢) الإحساس بالذنب بيعمل فيك إيه؟

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

😊 مش حاخلي حد يحسسنني بذنب مش حقيقي.

😊 حا سامح نفسي لو غلطت.

😊 حا سامح اللي بيغلط فيّ.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الغلط وارد ما دمنا صغِيرين
لما نغلط ربنا يسامح،
ونتعلم، ونفهم إننا من أصل طين.
والكبار برضك ييغلطوا زينًا
مآهي خلقه ربنا

نعمل ايه ؟

الغلط ما هوش نهاية
الغلط هوا البداية
بعدها إنت وشطارتك
مش بنشمت بيه في خيبتك
والذنوب دى مهما كانت، هيّ مابتلرقشي فينا
إحنا نفهما و نحسبها ونغسلها، و هُبّ، ويا اللآ بينا
الغلط دا لما نفهم إنه ماضي فات أوانه
يبقى خطوة ناحية الممكن مكانه
لو ضميرنا راجعنا من كتر الغلط
يبقى نعرف إننا ماشيين غلط

إننا مش قد درُسُه
إن كُتر كلامنا عنه قد منعنا أنا نجِسُه
حتى لو ذنب بصحيح، وكبير قوي
ربنا أرحم وأكبر، ربنا هو القوي

الوحدة الرابعة

أفكاري

الدرس الرابع عشر: الأفكار أسرار

فترة التعليم

هل ممكن أصدق كل كلمة عقلي يقولها لي؟ أكتب/أكتبني أمثلة لأفكار كنت مصدقها وبعدين طلعت غلط؟

الأفكار

الحاجات اللي بتحصل في حياتنا مش بتأثر فينا قد ما أفكارنا بتأثر فينا! الطريقة اللي بنستقبل بيها اللي بيحصل ساعات بتأثر فينا أكثر من اللي بيحصل نفسه! لكن المشكلة هي إننا مش دايمًا بنبقى قادرين نميز الأفكار اللي جونا، و الأفكار دي من غير ما بندري بتأثر على مشاعرنا وأفعالنا. فيه أفكار و طرق تفكير عششت جونا وبقت جزء منّا، وبقينا بنقبلها من



غير ما نختبرها أو نناقشها مع إن الأفكار دي كتير منها غلط ومش واقعي.

الأفكار دي بتطلع بشكل أوتوماتيكي في المواقف المختلفة، ولأنها بتطلع جونا بسرعة قوي، مش بنلحق نسأل نفسنا: هي الأفكار دي صح ولا غلط؟ نصدقها ولا ما نصدقهاش؟

ولو صدّقناها، دي حايفيدنا ولا حايضّرنا؟ وقبل ما نلحق نرد على الأسئلة دي، بنبص نلافي الأفكار دي ولدت مشاعر والمشاعر حركتنا وجريت بينا وخلتنا نقول كلام نندم عليه، ونعمل حاجات تضرنا، إن ماكانش حاتضرنا في ساعتها، يبقي حاتضرنا قُدّام.

كل ده لإننا ما لحقناش نسأل نفسنا إن كانت الأفكار دي أصلاً صح ولا لا!

مثال على كده

باسلم على واحد صاحبي، ما ردّش عليّ. على طول طلعت فكرة أوتوماتيكي في مخي إنه ما باقاش بيحبّني أو زعلان منّي، وقبل ما اوعى أتأكد من الفكرة دي، أبص ألاقي الفكرة دي ولدت فكرة ثانية بتقول إن أنا أكيد عملت حاجة غلط! وفجأة أفكر كلمة قلتها من يومين وأقول: "أكيد الكلمة دي زعلته". كل الأفكار دي تخلّيني مكسوف منه قوي واتجنب إنني أكلمه وكل ما أشوفه من بعيد أعمل نفسي مش شايفه لأن كل نظرة وكل كلمة منه بتوصّلي إحساس رهيب بالذنب. كل ده جه من تفسير فسّرته لما ما سلمش عليّ كويس!!

ممکن لو كنت سألت نفسي: "هل فيه تفسيرات ثانية للحكاية دي؟" كنت لقيت إجابات زي:

- ممكن كان سرحان ويفكر في حاجة ثانية لما سلّمت عليه.
- ممكن كان متضايق من حاجة ثانية أو زعلان من حدّ ثاني.
- يمكن يكون ما خدش باله أصلاً إنني باسلم عليه.

موقف ← أفكار ← مشاعر ← أفعال

فيه أغنية جميلة تقول:

قبل ما تحلم فُوق! إحلم وانت فايق!

قبل ما تطلع فوق .. انزل للحقايق

ساعات بنطلع لفوق ونطير في أفكار كثير من صنع مخنا وما هياش حقايق!

موقف ← أفكار ← مشاعر ← أفعال

الامتحان قَرَب ← مش حاقدرا جواب ← خوف ← عدم مذاكرة

المادة دي صعبة جداً

توتر

لازم أجيب الدرجة النهائية

كراهية للمذاكرة

والا حايبقى منظري وحش قوي

غضب من المدرسين

يأس

ممکن تبقى فيه أفكار تانية أعقل ← مشاعر أفضل ← أفعال أفضل

لسه عندي وقت أذاكر

توقع

تنظيم المذاكرة

مش لازم يبقى صعب

تصميم

ابتكار طرق جديدة

مش لازم أطلع الأول

حماس

حاصل اللي عليّ

ترقب واستعداد

الامتحان مش كارثة

في الدروس اللي جاية حانحاول نكتشف أسرار الأفكار ونكشفها قدام نور

العقل السليم. ونتمرن إن إننا قبل ما نفسر، نفكر بالراحة علشان نوصل

للتفسير الصحيح.

قبل ما نفسر .. حانقف ونفكر

الحق يحرر ... والوهم يدمر

الدرس في ٥ نقط

- ❖ أفكارنا أهم من الحاجات اللي بتحصل لنا.
- ❖ فيه أفكار بتطلع اوتوماتيكي وبنصدقها من غير ما نتأكد إن كانت حقيقية ولا لأ.
- ❖ الأفكار بتولد مشاعر والمشاعر بتولد أفعال.
- ❖ لما نفكر أفكار سليمة حانحامي نفسنا من مشاعر كثير مؤلمة وحانتصرف بعقل.
- ❖ قبل ما نفسر حانفكر! ، الحق يحرر .. والوهم يدمر!

فترة المشاركة

(١) إيه الأفكار اللي من السهل تطلع جواك في المواقف السيئة؟ هل أفكار لوم لنفسك؟ اتهامات للناس من غير دليل؟ غير ومقارنات؟

(٢) شارك/ شاركي عن موقف زي اللي فاتوا فيه افترضتي حاجات واتحركتي بناء عليها وبعدين طلعت غلط.

ختام المجموعة

نمسك إيدبنا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

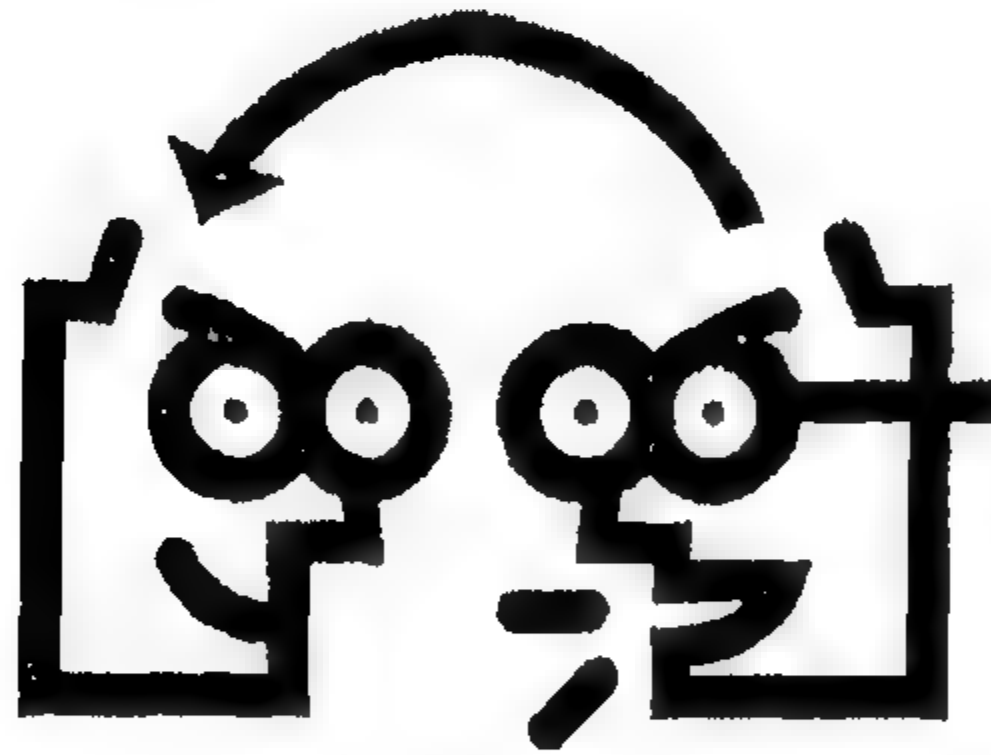
😊 أنا مش مسئول عن أفكار الناس! أنا مسئول عن أفكاري

أنا!

😊 قبل ما نفسّر، حا نقف و نفكّر الحق يحرّر والوهم يدمّر

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



أفكار أفكار
ليل وبا نهار
نسرة أخبار
قال إيه شطار
إوعى تصدق ان الفكرة كده وحدها صح.
إوعى تصدق إنها إما: كُخ أو دَح.

الفكرة تجيلك إوزنها
مش بس تقولها "تدونها" !!
تعرف حقيقتها بتأثيرها
واذا نفعت: تفرح: تعملها
وان خابت يبقى تشوف غيرها

فكرك مش دايمًا هو الصح حتى لو صح
ما هو فكر الناس التانيين صح
راجع فكرك مع ناس تانيين
حلوين كانوا و وحشين
حاتلاقي حاجات مش على بالك
حاتلاقي الكون غير ما بدالك
طب جرب تقعد فى مكانهم
مش بس حاتشوف شوفانهم
دانت حاتتخض من نفسك
و تراجع فكرك وحواسك
فكرالتانيين ثروة خسارة
تفليت منك كده يا سمارة
ما تقولش عليه دا كلام فارغ
مش يمكن انت المش سامع

الفكرة الثانية المنبوذة
يمكن تلاقيها لها عوزة

الفكرة قيمتها ف تحريكها
مش فى صلابة إالى ماسكها

الدرس الخامس عشر : يا ابيض يا اسود!

فترة التعليم

- هل ممكن الحلو يعمل حاجة وحشة؟ _____
- هل ممكن مغني باحبه، يغني أغنية ما حبّهاش؟ _____
- ممكن لعيب كورة فنان بضيع ضربة جزاء ويفضل فنان برضه؟ _____
- هل ممكن اللي بتطبخ طبخ حلو، في مرة تحرق الأكل؟ _____
- هل لو جبت نمرة وحشة في مادة أبقى غبية؟ _____

يا ابيض ، يا اسود !

من ضمن طرق التفكير الغير سليمة إننا نفكر في الحاجات يا إما أبيض
يا اسود. يا حلو قوي، يا وحش قوي. وممكن الحلو قوي يتحول فجأة
إلى وحش قوي والعكس بالعكس من غير أسباب معقولة.

أمثلة:

- (١) إللي احبه ما شوفش فيه عيب خالص واللي أكرهه ما شوفش فيه
أي حاجة حلوة. واللي النهاردة باحبه واطلع بيه سابع سما ممكن بكرة
أنزل بيه سابع أرض فجأة لو غلط غلطة بسيطة! كل ده مع إنه
- ما فيش إنسان كامل من غير عيب وما فيش واحد كلة عيوب.



الناس دول بني آدمين مش ملايكة ولا شياطين!

(٢) لما أفشل في حاجة أقول ما فيش فائدة فيّ، ولما أنجح في حاجة أشوف نفسي باعرف أعمل كل حاجة. كل ده مع إنه....

ما فيش ناس مش بتعرف حاجة ، ولا حدّ بيعرف كل حاجة!

(٣) لما حدّ يقولّي كلمة حلوة أفكر إنه ييموت فيّ وممكن يموت نفسه علشانني. ولما حدّ يقولّي كلمة وحشة أحس إنه بيكرهني ومش طايقني! مع إن ممكن حد يوجعني ويبقى بيحبني وحد يدلّعني ويضّرني. أصله...

مش ممكن نحكم ع الناس من كلمة واحدة وإحساس!

(٤) لما أخسر علاقة أشوف إن ما فيش حد بيحبني. ولما حدّ يحبني ويهتم بيّ، أفكر إنني مش محتاجة أي إنسان ثاني واكتفي به وما يهمنيش حد ثاني مع إنه.....

ما فيش حد مهما كان حسّاس. يقدر بحبّه يلغي كل الناس!

(٥) لما أشوف حاجة وحشة في حد أقول كل الناس وحشين. ولما أشوف خير من حدّ أفكر إنه مش ممكن يغلط ولو غلط أتصدم. مع إنه.....

مع الشر فيه خير ولو لسه ما بانشي ..

والخير في الأرض قاعد وعمره ما حايمشي!

طريقة يا ابيض يا اسود دي بتخلينا طول الوقت **نصدر أحكام على الناس وعلى نفسنا!** و ده بيخلي مشاعرنا يوم في السما ويوم في الأرض.

الدرس في ه نقط

- ❖ ما فيش أبيض ناصع ولا أسود كُحل، كل حلو فيه وحش وكل وحش فيه حلو.
- ❖ الناس بني آدمين، مش ملايكة ولا شياطين.
- ❖ الحكم على الناس والحاجات مش من كلمة واحدة أو موقف واحد.
- ❖ طريقة يا ببيض ياسود بتخلينا نحكم أحكام ظالمة على الناس وعلى نفسنا.
- ❖ الأحكام المندفعة بتخلي مشاعرنا مش مستقرة.

فترة المشاركة

(١) شارك/ شاركي عن الأحكام اللي حكمتي/حكمت بيها على الناس

أو نفسك

كل الناس

كل الستات

كل الرجالة

كل المصريين

كل المدرسين

كل الأبهات

كل الأمهات

كل الولاد

كل البنات

أو على نفسك

أنا دائماً

أنا مش ممكن

أنا عمري ما

أنا حافضل دائماً

أنا

أنا

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

😊 الناس بني آدمين. مش ملايكة ولا شياطين.

😊 ما فيش واحد مهما كان حسّاس.. يقدر بحبّه يلغي كل الناس

حنا نكتب العبارة دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الدنيا مش أبيض واسود
الدنيا كتير والناس ألوان
واللي قريب بكره حايعد
وحاجات اليوم مش زي زمان

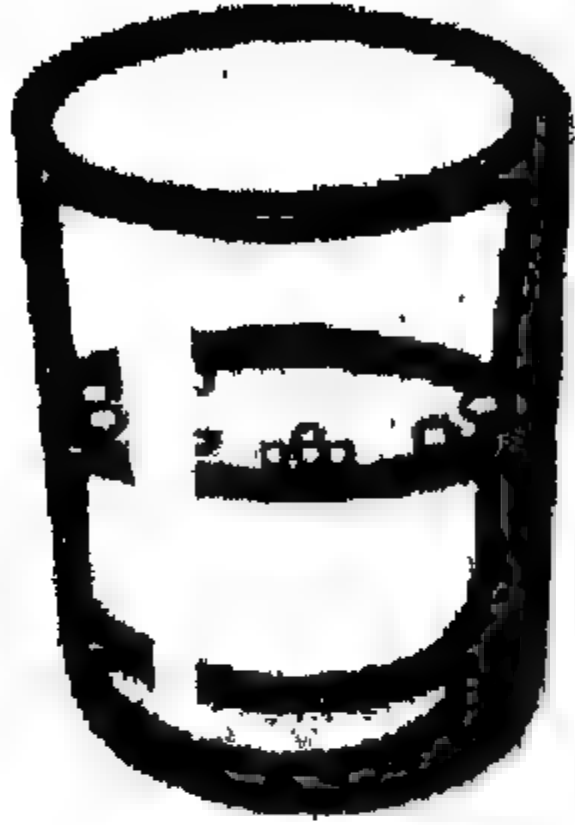
مش معنى كده تبقى رمادي، أو من غير لون
كل المطلوب إنك تقبل وتكون موزون
فتح عقلك للي ما تعرفشي كتير عنه
يمكن تلقاك عايز تاخذ حاجه منه

كده تقدر تكبر وتكبر
كده تقدر تفهم وتقدر

تلقى الأبيض جوا الإسود؛ لاتنين حلوين
والعكس صحيح، طيب جرب، يا حلاوة الطين

الدرس السادس عشر: النصّ المليان والنصّ الفاضي!

فترة التعليم



أوصف/ أوصفي الكباية دي؟

الكباية المليانة لنصّها.. نصّها مليان ونصّها فاضي.

ممکن واحد يقول عليها: كباية نصّها فاضي!

وواحد تاني يقول: كباية نصّها مليان!

فيه ناس بتميل إنها تشوف الجزء الناقص من الحياة ... الحاجات اللي مش عندهم والحاجات اللي محتاجينها، ومش بيشوفوا الحاجات اللي عندهم. فتكون النتيجة يأس وإحباط.

ناس تانية بتشوف الحاجات اللي عندها وتشكر ربنا عليها وده يدّيهما حماس إنها تغير في ظروفها وتملا (على قد ما تقدّر) النصّ الفاضي اللي في حياتها.

- فيه ناس بتميل إنها تشوف العيوب في الحاجات اللي حوالبها و ما تشوفش الحاجات الحلوة. زي ما يكون عينيها بتختار اللي تشوفه واللي ما تشوفوش أو عندهم عمى ألوان!

- فيه ناس بتشوف المستقبل مليان بالمشاكل، وناس تشوف إن المستقبل ممكن يبقى مليان بالفرص حتى لو فيه مشاكل.
- فيه ناس بتشوف إن الناس أساساً كويسة لكن فيها عيوب، وناس بتشوف إن الناس أصلاً وحشة والحاجات الكويسة دي استثناءات!



الدراسات بتقول إن المخ بيتحرك بالتشجيع أكثر ما بيتحرك باللوم. بيتحرك علشان يعمل حاجة حلوة أكثر ما بيتحرك علشان يهرب من حاجة وحشة. يعني الإيجابية بتحركنا أكثر من السلبية.

إيه هي صفات الشخص الإيجابي؟

(١) الشخص الإيجابي ليه هدف ببص له دائماً ويتحرك ناحيته

لو كنت باجري بسرعة علشان ألحق الأوتوبيس، إذا شفت صندوق كبير في الطريق حانط بسرعة من عليه علشان أوصل للأوتوبيس، علشان قلبي متعلق بالهدف (الأوتوبيس) رجلي حانتط من فوق الصندوق بسهولة. لكن لو ما فيش أوتوبيس عايز أوصل له، حاقف قدام الصندوق واشتكي واتذمر واتخانق وازهق. الشخص اللي عنده هدف، مخّه على طول بيدور على الحل أكثر ما بيقف قدام المشكلة. لو قلبك في الأول راح حته .. رجلك حاتدور ع السكة.

(٢) الشخص الإيجابي يقسم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة

لما يكون قدامي مثلاً كتاب كبير لازم أخلصه في وقت محدد. ممكن أقف قدامه و ابكي واحس إن ما فيش فايده. لكن ممكن كمان أقسمه لأجزاء صغيرة، كل جزء أخلصه في وقت محدد. وكل ما أخلص جزء أتشجع وأخلص الجزء اللي بعده أسرع وبالطريقة دي أبص ألاقي الكتاب خالص!

حُد م التلّ يخلّ ... وواحدة واحدة تلاقي الحلّ.

(٣) الشخص الإيجابي يعرف يتعامل مع نفسه

الشخص الإيجابي بيعرف هوّ حاسس بإيه، وبيفكر في أيه، ويفكر نفسه بالحقايق ويكلّم نفسه كلام إيجابي ويشجع نفسه. الشخص الإيجابي ما يتكلمش كلام سلبي كل نقّ! الحقّ فك تكتيفي .. والنقّ كسر مقاديفي!

(٤) الشخص الإيجابي يعرف يتعامل مع الفشل

بالنسبة للشخص السلبي، الفشل هو نهاية المحاولة، لكن بالنسبة للشخص الإيجابي الفشل هو بداية محاولة جديدة! الشخص السلبي بيشفوف في الفشل حاجة وحشة بس، لكن الشخص الإيجابي بيشفوف في الفشل فرصة يتعلم حاجة جديدة. الشخص السلبي يقول: ما فيش فايده! أنا فاشل وما قدرش! الشخص الإيجابي يقول: كويس إني عرفت إن ده غلط علشان ماعملوش تاني أبداً!

لو مصمم توصل لفلاح. حاتشوف في الغلطة نجاح!

(٥) الشخص الإيجابي يعرف يتعامل مع الناس الصعبة

لما الناس تضايقنا، ممكن نزهق و نياس و ننسحب من الشغل معاهم. لكن لو إحنا إيجابيين، ممكن نقول لنفسنا إن التعامل مع الناس الصعبة دول بيعلمنا الصبر ، ودي حاجة جميل إننا نتعلمها في حياتنا علشان نبقى ناجحين. التقل الشديد ممكن يخلي الإنسان السلبي يرمي الشيلة، لكن الإنسان الإيجابي يرفعها وينزلها مرات كثيرة علشان يدرب عضلاته!

الناس الصعبة اللي بتألم. فرصة تخليني أتعلم!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ فيه ناس بتشوف الإيجابي أكثر من السلبي وناس السلبي أكثر من الإيجابي.
- ❖ الإيجابية بتحرك المخ أكثر من السلبية.
- ❖ الشخص الإيجابي ليه هدف.
- ❖ الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع الفشل.
- ❖ الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع نفسه ومع الناس.

فترة المشاركة

(١) إيه أحسن خمس حاجات في حياتك؟

(٢) إيه أوحش خمس حاجات في حياتك؟

(٣) يا ترى ممكن حاجات من الخمس حاجات الوحشة ممكن تشوفها بطريقة تانية؟ (على سبيل المثال: إحنا مش أغنيا.. أنا حاخلى احتياجاتي تبقى دافع ليّ إني أنجح علشان أعيش في المستقبل حياة أفضل من اللي عايشاها دلوقتي. أنا محتاج/محتاجة أبّ يعلمني حاجات حلوة، لكن ما عنديش أبّ، ممكن أختار صفة حلوة من كل راجل كبير أتعلمها منه، بكده أعمل لنفسى أب "تفصيل" يبقى أحسن منهم كلاًهم!)



ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. تردّد الكلام الإيجابي يثبتّه
جوانا

😊 الحقّ فك تكتيفي .. والنق كسر مقاديفي!

😊 الناس الصعبة اللي بتألم .. فرصة تخليني أتعلم!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

أصل الكباية المتنصصه ديّا؛ فيها فيها
وصاحبنا المتردد جدا، فكره ماليتها

طب وانت شفت انهوة فيهم؟

شفت النص المليون حاجة .

طب حاجة إيه؟

أو شفت النص الفاضي وبس،

طب نعمل إيه ؟

لو كنت صحيح عايز تحكم، والحكم ميزان

تعرف لما تشوفها ملانة؛ إنك عطشان

وإذا شفت النص الفاضي وبس، تبقى قرفان

أو يمكن مش واخد بالك وانت زهقان

الوحدة الخامسة

علاقاتي

"ارتباطي"

الدرس السابع عشر: النجاح الحقيقي

فترة التعليم

إيه أكثر حاجة ممكن تزعلك؟ وأكثر حاجة ممكن تبسطك؟

_____ (هل لاحظت حاجة مشتركة في كل الحاجات اللي قلتها؟)

العلاقات



أهم حاجة في حياتنا كبني آدمين هي العلاقات. أكثر حاجة ممكن تبسطنا إن تكون لينا علاقات حلوة مع الناس اللي حوالينا، وأكثر حاجة ممكن تتعبنا

إن علاقاتنا مع الناس تكون وحشة. في البيت، أهم حاجة هي علاقاتنا بأهلنا وإخواننا، في المدرسة، علاقاتنا بالمدرسين والزُمَلا هي اللي بتخلينا نحب المدرسة أو نكرهها. في أي مكان إحنا فيه، أهم حاجة بتفرق معانا هي علاقاتنا مع الناس اللي في المكان ده. في الدروس اللي جاية انتكلم عن أهمية العلاقات والمبادئ المهمة في العلاقات؟ وإزاي علاقاتنا تبقى أحسن مع الناس اللي حوالينا؟

العلاقات هي اللي بناخد منها احتياجاتنا النفسية

زي ما قلنا في أول وحدة، الاحتياجات النفسية مش ممكن ناخذها إلا من بني آدمين، القبول والمحبة، الاحترام والتقدير، التشجيع والاهتمام، المساندة والتعزية، وغيرها. كلها حاجات الناس بيدّوها لبعض. إحنا كبني آدمين مخلوقين محتاجين للبني آدمين اللي زيّنا!

العلاقات هي الامتحان الحقيقي للشخصية

- العلاقات هي الامتحان الحقيقي للتفكير السليم، علشان التفكير السليم بيطلّع كلام عاقل والكلام العاقل يبني العلاقات.
- العلاقات هي الامتحان الحقيقي للتعامل السليم مع المشاعر، علشان التحكم في المشاعر بيخلينا ما نغلطش كثير مع الناس.

العلاقات فرصة نفهم نفسنا



أكثر حاجة بتخلينا نفهم نفسنا، هي إننا نتعامل مع ناس تانية، نكلمهم ونسمعهم، نحسّ بيهم ويحسّوا بيّنا. فيه حاجات إحنا مش بنشوفها في نفسنا، لكن الناس ممكن يشوفوها فينا ويساعدونا نشوفها. مش ممكن نشوف وشّنا إلا في مرآة. الناس ممكن تبقى مرآتنا!

صحيح مش شرط كل اللي يشوفوه الناس يبقى صحيح، لكن لو ناس كثير اتفقت على حاجة، يبقى احتمال كبير تبقى حقيقية. مثلاً لو ناس

كثير قالت عليّ إني عصبي/عصبية، لازم أحترم الكلام ده وافحص نفسي وأشوف قد إيه ده حقيقي. في الغالب ممكن يكون حقيقي لأن ناس مختلفين و كتار قالوه!

العلاقات فرصة لتغير للأحسن

لما نفهم نفسنا كويس، نقدر نغير حاجات فينا، ولما ننجح في تغيير حاجات فينا للأحسن، علاقاتنا بالناس اللي حوالينا حا تبقى أحسن.

العلاقات الحلوة فرصة للنجاح

لما الواحد يكون محبوب في المدرسة، أو في أي مكان هو فيه، ممكن الناس تسامحه لما يغلط، ممكن كمان الناس تساعد في اللي بيعمله، ودي فرصة تخلينا ممكن ننجح. لكن لو علاقاتي وحشة، مهما كنت ذكي/ ذكية، الناس مش حاتحب تتعامل معايا ومش حاتحب تساعدني.

النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي في الحياة!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ العلاقات هي مصدر الاحتياجات النفسية.
- ❖ العلاقات فرصة نفهم نفسنا ونتغير.
- ❖ العلاقات الحلوة ضرورية للنجاح في الحياة.
- ❖ لما أفكر بطريقة سليمة، علاقاتي تبقى ناجحة.
- ❖ لما أسوق مشاعري بدل ما مشاعري تسوقني، علاقاتي تبقى ناجحة.

فترة المشاركة

(١) إيه هيّ أهم علاقات في حياتك؟

(٢) إيه الصعوبة اللي بتواجهها/ بتواجهيها في العلاقات (على سبيل المثال، يصعب عليّ من الناس بسرعة، بتنرفز بسرعة فاغلط، باحس بالذنب كثير وباحسب نفسي على كل كلمة أقولها، باحس

بالغيرة كثير، لما أصحاب حد باقى عايزاه ما يصاحبش حد غيري،
بازعل بسرعة لو حد ما وافقش على إللي باقوله، الخ)

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يشبه
جوانا

😊 أنا ناوي من بكرة يا خواتي..... أنجح في علاقاتي!

ح نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



الناس للناس

والجنة يا عم لم تنداس لو من غير الناس
ما احنا فهمنا إننا لازم نستحمل بعض
ماذا وإلا، ما يبقاش بينّا: غير ضرب وعض

أنا قيمتي تظهر فى معاملة
مش أبدا ضحكة ومجاملة

زى ما عايز إنك تبقى جنبى وطيب
لازم افهم إنك بتعوزنى قوي وقريب

يا كدا يا بلاش نلعب خالص لعبة "عايشين"،
وحاتبقى حياتنا فى الغابة، مش بنى آدمين

الدرس الثامن عشر: الحقوق

فترة التعليم

إيه أكثر ٣ حاجات حاسس/حاسة إنها من حقك في الدنيا؟

الحقوق في العلاقات

أول مبدأ من مبادئ العلاقات السليمة هو مبدأ: **الحقوق**. كل إنسان ليه حقوق على التانيين في العلاقات. كل الاحتياجات النفسية في العلاقات هي حقوق لينا عند اللي بنتعامل معاها وحقوق ليهما عندنا.

❖ **من حقنا نتقبل زي ما احنا ومن حق الناس علينا نقبلهم**

زي ما همّا. إحنا مش مسئوليتنا نغيّر الناس. كل واحد مسئول يغير نفسه. قبولنا لبعضنا يساعدنا نتغير. النبي آدم يقدر يغير ويحب يغير نفسه للأحسن لو حد قبّله زي ما هو وساعده على قد ما يقدر. كُتّر النصايح والتوبيخ مش بيغير حد لكن بيؤّظ العلاقات.

❖ **من حقنا الناس تحترمنا ومن حق الناس علينا نحترمهم.**

الإنسان مستحق للاحترام لأنه إنسان. مش لأي حاجة تانية. عدم الاحترام بيجرّحنا من جوه ويملانا غضب وحزن.

❖ **من حقنا نسمع كلام حلو ونقول كلام حلو.** يقولوا الملافظ

سعد. الكلام الحلو يخلي العلاقات حلوة والعلاقات الحلوة هي السعادة الحقيقية. الكلمة الحلوة ليها تأثير كبير على النبي آدم مهما كان كبير أو صغير. **الكلمة الحلوة الصادقة صدقة! وعمل خير ما يكلفش كثير!**

❖ **من حقنا نقول رأينا مهما كان ونسمع رأي الناس ونحترمه.**

من حق كل واحد فينا يفكر غير الثاني ويكون له رأي غير الثاني. مش من حق أي حد يفرض رأيه على حد أو يمنع حد إنه يقول رأيه. لو ربنا كان عايزنا نكون كلنا نسخة واحدة من بعض كان خلقنا كده، لكن الاختلاف والتنوع حاجة جميلة لازم نحترمها. صحيح فيه صح وغلط، وكل واحد من حقه يقول على اللي شايفه صح، صح واللي شايفة غلط، غلط. لكن كل واحد بعد كده يختار لنفسه ويتحمل مسئوليته. وبغير رأيه لو حب.

التعبير عن الحقوق

حاجة مهمة في صحتنا النفسية هي إننا نعرف نعبر عن حقوقنا ونأكد عليها من غير ما نعتدي على حقوق الناس الثانية:

- من حقّي إنك ما تكلمنيش بصوت عالي زيادة عن اللزوم، من فضلك وطّي صوتك!
- انت مش من حقتك تمدّ إيدك عليّ، مهما كان!

- مش من حقك تتريق عليّ، أنا مش حاقبل الطريقة دي في الكلام، لو سمحت ما تكلمنيش بالطريقة دي تاني!
- من حقّي أعبر عن رأيي، من فضلك ما تقاطعنيش، خليني أخلص كلام وبعدين اتكلم انت وأنا أسمعك!
- أنا كنت شايف/شايفة كده وبعدين دلوقتي غيرت رأيي، أنا من حقّي أغير رأيي!

السكوت والسلبية يموتونا من جوّه والهجوم والعنف يجيب مزيد من العنف والإساءات في العلاقات!

التأكيد على الحقوق بطريقة بقوة من غير عنف... حاجة محتاجة تدريب!

- لو كُنا متعودين على السلبية وعدم التعبير عن حقوقنا، يمكن من الصعب إننا نعبر بطريقة سليمة من أول مرة، يمكن نبقي في الأول عُنفاً ونهاجم الناس، مش مشكلة في الأول، لكن نرجع نضبط نفسنا ونعبر من غير ما نغلط.
 - لو كنا متعودين على العنف والهجوم، يمكن في الأول نسكت خالص، مش مشكلة، المهم نحاول نتكلم ونضبط نفسنا.
- في المجموعات دي حانتدرب إننا نتكلم عن نفسنا بحرية، ونساعد بعض نضبط الطريقة ونتدرب.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ احتياجاتنا النفسية حقوق لنا عند بعض.
 - ❖ الاحترام من حق كل إنسان.
 - ❖ الكلمة الحلوة صدقة وعمل خير ما يكلفش كثير.
 - ❖ التعبير عن الرأي حق من حقوق كل إنسان.
 - ❖ التأكيد على الحقوق من غير الهجوم على الناس
- حاجة لازم نتدرب عليها.

فترة المشاركة

إيه هي الحقوق اللي صعب التعبير عنها؟ (على سبيل المثال، صعب أقول لا لو حد طلب مني حاجة، صعب أقول لحد إنني مش موافقة على كلامه، صعب أقول لحد إنني متضايق منه، صعب أدافع عن نفسي لو حد اتهمني، صعب أعبر عن رأيي، الخ)

ختم المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يشبه
جوانا

😊 أنا حا عبر عن حقوقي واحترم حقوق الناس التانية.

ح نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



فيه واحدة كتبت في الانترنت المقالة دي بعنوان "من حقّي"

- من حقّي إني أعيش اللي أحس بيه في ضميري وما يتفرضش عليا ضمير حد ثاني.
- من حقّي إني آخذ قراراتي بنفسّي!
- من حقّي إني أرفض أي شيء أنا مش مستعدة ليه دلوقتي!
- من حقّي إني أرفض أي شيء ضد مبادئ أو أشعر إنه خطر أكثر من اللازم!
- من حقّي إني أحمي نفسي من أي سلوك خطر، أو من أي شيء يهينني أو كلمات تجرحني!
- من حقّي إني ما أثقش إلا في الناس اللي أشوف إنهم يستاهلوا الثقة.
- من حقّي إني أوافق على كل اللي يساعدني أنمو وأنضج.
- من حقّي إني أصدق الناس اللي أنا مقتنعة بيهم وماصدقش إللي مش مقتنعة بيهم.
- من حقّي إني أتوب وأتغير، وأغير آرائي!
- من حقّي إني أحس بالطفلة اللي جوايا واحترمها!
- من حقّي إني أشعر بمشاعري أيّا كانت وإني أعبر عنها!
- من حقّي إني أشعر بالحزن والإحباط على اللي راح منّي أو اللي ما حصلتش عليها أصلاً.

- من حقي إني أغضب حتى على اللي باحبهم، لو ما احترموش حقوقي واحتياجاتي!
- من حقي إني أغفر للناس ولنفسي!
- من حقي إني أخاف واني أطمئن!
- من حقي إني أحزن واني أفرح، مهما كانت مشاعر الناس اللي حواليا!
- من حقي إني أطالب باللي أنا عايزاه حتى ولو عارفة إني مش حاحصل عليه، التعبير لوحده حايفيدني!
- من حقي إني أهتم بنفسي!
- من حقي إني أكون مختلفة عن اللي حواليا!
- من حقي إني أتعلم وأتغير وأكبر في كل وقت وفي أي وقت!

أنا كمان مش عبدة لحقوقي، من حقي كمان أتنازل عن حقي!
لكن لو في يوم اتنازلت عن حقي، ده حا يكون لأنني مختارة كده مش مضطرة، وعلشان أنا شايفة إن ده كويس مش علشان مازعلش حد!

حق كل الناس يا ناس،
هوه حقي
إن ظلمتك يبقى أنا ظالم لنفسي
هكذا نبهني حسّي
يعني عقلي الثاني الاخضر
مش حساباتي اللي تغري بجمع أكثر

أنا حقي ، وانت برضه ، مثلي خالص
إنى اكون وياك وفاهم، وانت باصيص
حقي إنى أعيش كما قال ربنا
يعني بني آدم ضعيف، لكن قوي بينا كلنا
أنا حقي إنى أبقى محترم
أنا حقي أعيش جديد من غير ندم

حقي كل ما اخلص اني ابتدي
حقي كل ما اغلط أرجع وأهتدي
أنا حقي آخذ الفرصة واعبر
أنا حقي أعيد نظّر، وأرجع أفكر
مش ضروري فهمي أسباب ما حصل
بس من حقي أخاف مر اللّبي "وصل"

حقي إنى أكون بني آدم وبس
حقي إنى زي ما بافكر أحسّ

الدرس التاسع عشر: الحدود في العلاقات

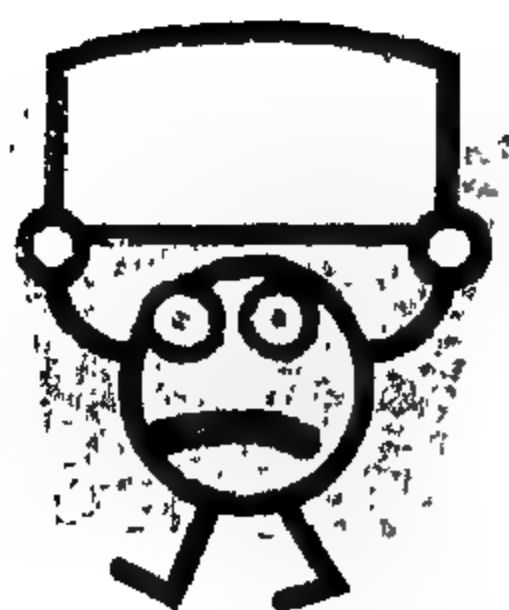
فترة التعليم

خلونا نجرب التجربة دي، اتنين يقربوا من بعض خالص (مسافة ٥ سم) لمدة دقيقة كاملة.
حسّينا بآيه؟

الحدود

مبدأ مهم من مبادئ العلاقات اسمه "الحدود". مهما قربنا من بعض لازم يكون بينّا حدود. زي ما البيوت ليها أبواب وحرمة، النبي آدم ليه حرمة أهم من حرمة البيوت. لازم لما حد يدخل حياتي أو أدخل حياته، يكون فيه حدود بينّا كل واحد فينا يحترمها.

حدود الجسم



بالنسبة للجسم فيه حدود، كل واحد فينا ليه دائرة حواليين جسمه نصف قطرها طول ذراعه، لما حد يدخل الدائرة دي من غير إذن أو لوقت طويل، بنحسّ بضيق.

من حقنا نعبّر عن الضيق ده ... احترامنا لأجسامنا يفرض علينا إننا نحافظ على حدودها. لو فرطنا في الحدود دي، علشان ما نخرجش حدّ، واحدة واحدة حانلاقي نفسنا بنعمل حاجات إحنا ما كُنّاش عايزين نعملها من الأول! وممكن العلاقة تقلب بغمّ!

حدود الأسرار

كل واحد ليه أسرار مش من حق حد يعرفها إلا لو صاحبها قرر يشارك بيها. علشان كده في المجموعة مش بنسمح بالأسئلة، كل واحد يقول اللي عايز يقوله بس ومش من حق أي حد "يستجوب" حد.

حدود الاحتياجات

كل واحد ليه احتياجات، ممكن نخدم بعض ونسدد احتياجات بعض لكن لازم نحترم كمان احتياجاتنا إحنا. لو مش قادرين نعمل حاجة، نقول إننا مش قادرين نعملها دلوقتي، لما نيجي على نفسنا زيادة عن اللزوم بنتعب.

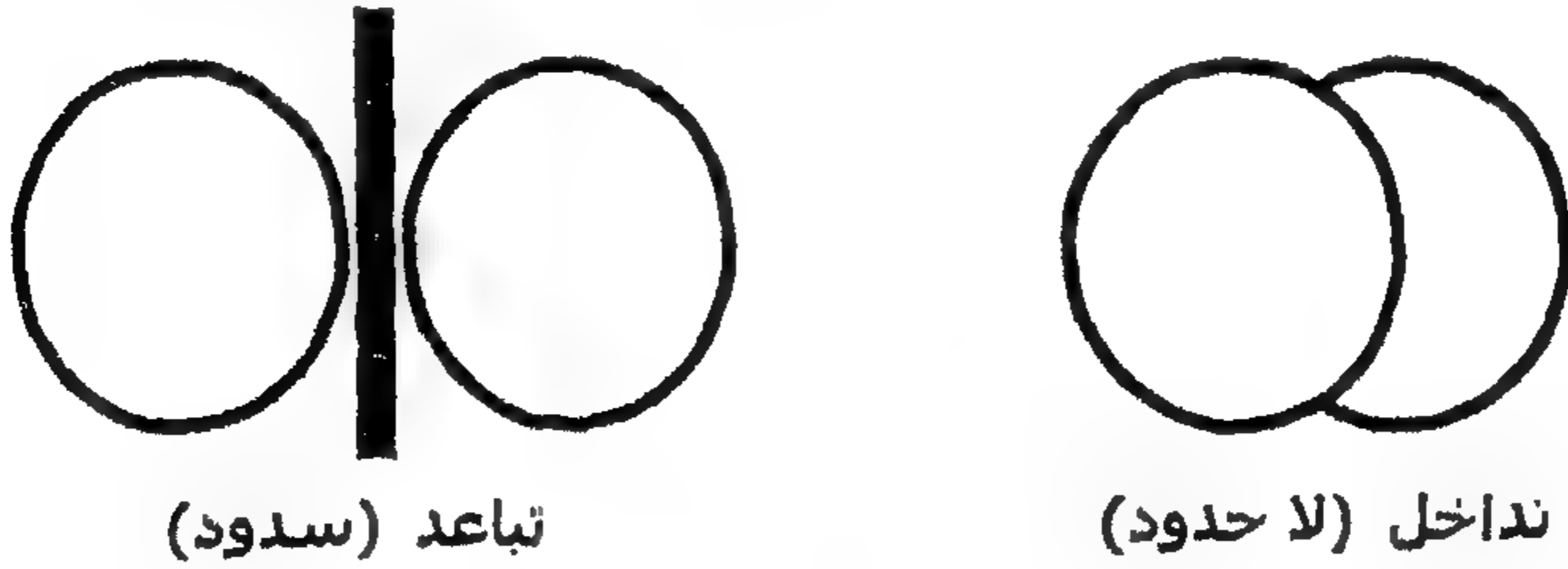
حدود المشاعر

لازم نحسّ ببعض. لكن بالرغم من كده، كل واحد ليه أحاسيسه. لما يكون حد زعلان، كويس إننا نشاركه ونزعل لنزعله، لكن نبقي عارفين إننا من حقنا كمان نفرح لو فيه حاجات في حياتنا نفرح. ما نلومش نفسنا على مشاعرنا! ما نلومش نفسنا إننا فرحانين وحد ثاني زعلان. أو إن احنا زعلانين وحد ثاني فرحان.

الحدود محتاجة تدريب

ساعات ما تبقاش عندنا حدود خالص في العلاقات، خصوصاً لو مشاعرنا اتحركت ناحية حد، بنشيل كل الحدود معاه! مع إن الحدود دي مهمة علشان تحافظ على العلاقات! عدم احترام الحدود ممكن يخلينا نندم بعدين! مثلاً، مهما كانت الدول صديقة، لازم يكون بينها حدود وعلاقات دبلوماسية ليها قواعد محترمة. لو دولتين شالوا الحدود بينهم، ممكن المجرمين تهرب من دولة تروح الثانية وتحصل مشاكل بين الدولتين ممكن تؤدي لحرب! و ممكن بالعكس، من كتر الخوف بنعمل **سدود** مش **حدود**، السدود بتمنع الإحساس والعلاقات علشان ما فيهاش بوابات، لكن الحدود السليمة فيها **بوابات** بتسمح بالمشاعر والأفكار والآراء تتنقل من واحد للثاني.

لو احنا مياالين للتداخل (مافيش حدود خالص) أو للتباعد (سدود بدل الحدود)، محتاجين ندرب نفسنا نتحرك ناحية **الحدود الصحيحة**.



تباعد (سدود)	حدود صحية	تداخل (لا حدود)
مش باعرف أنفتح على أي حد أو أشارك أي حد بأي حاجة عن نفسي.	لما باتعرف على حد جديد بابني الثقة معاه واحدة واحدة، وباشاركة عن نفسي على قد العلاقة ما تسمح.	لما باقابل شخص جديد ممكن أقوله على كل حاجة في حياتي من أول مرة.
مش بافكر في احتياجات الناس خالص، أنا كفاية عليا مشاكلتي واحتياجاتي أنا.	باحاول أتجاوب مع احتياجات الناس على قد ما أقدر من غير ما انسى احتياجاتي أنا.	أهم حاجة عندي هو احتياجات الناس الثانية لدرجة إنني بانسى احتياجاتي أنا خالص.
مش باقدر أستقبل الحب من أي حد أو أقرب من أي حد. الناس دايمًا عايزة مصلحتها.	العلاقات بتحتاج وقت وتفكير، الحب اختيار واعى لازم يكون فيه اقتناع مش مجرد إحساس واحتياجات، مع إن المشاعر مهمة جدًا ولاحتياجات أساسية، لكن لازم أفكر في المصلحة.	باقع في الحب من أول نظرة. كل ما أشوف بنت حلوة أحبها على طول. أي شاب يقوللي كلمة حلوة أقع في غرامه وأبقى مش عارفة أعمل له إيه ولا إيه.
مش باسمع أي نصيحة أو رأي من حد. أنا مش حاسس / حاسّة إنني محتاجة حد!	أنا واثق في نفسي إنني ممكن أعرف الصح من الغلط. حاسم رأي الناس وأختار من آرائهم إللي أوافق عليه واطبقه. فيه ناس أنا باحترمهم واثق في رأيهم واحب أسمع نصائحهم واتعلم منهم.	مش باعرف قوي أحدد إيه هو الصح من الغلط. دايمًا مستنية حد يقوللي إيه هو الصح وإيه هو الغلط. باحس إن ده أمان أكثر.

الدرس في ه نقط

- ❖ كل بني آدم زي الدولة ليه حدود.
- ❖ لازم نحترم حدود الناس ونعوّدهم يحترموا حدودنا
- ❖ الجسم ليه حدود.
- ❖ الأسرار والاحتياجات والمشاعر ليها حدود
- ❖ محتاجين تدريب علشان نبطل التداخل والتباعد ونعمل الحدود الصحيّة.

فترة المشاركة

- (١) تفتكر إيه ممكن يحصل لو قررت تحترم حدودك من هنا ورايح؟
(ممكن ناس تزعل مني وتتقمص، ممكن أخسر شوية علاقات،
ممكن أبقى عنيفة شوية في الأول، الخ)
-
-
-
-

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي بثبته
جوانا

😊 مش عيب نسيب مسافة بيننا تنقاس،

ونحترم حدودنا وحدود الناس !

حنا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

أنا محتاج لك واقف كده ماسيك روحك
آه، وانت كمان عايز مني أسمع نوحك

أنا محتاج لك تفضل برأيا لكن شايف
آه وانت كمان عايز مني ما ابقاش ناشف

أنا محتاج لك - مش جوايا، حاعمل بدأ إيه؟
آه وانت كمان نفسك إنني ابقاش كده بيه.

ياللا نقرب، ولا نجرب كده متلامسين
جاهزين يعنى إننا ندخل كده مش سائلين
لكن نرجع ما طرح ماحنا... إلا حنة
تفضل حنة، حنة زيادة، وكمان حنة
يا خبر يا جدع.

دا احنا كبرنا ،
و ما كانشى دلع.

الدرس العشرون : الحرّية

فترة التعليم

يعني إيه حرّية؟

إيه عكس الحرّية؟

ثلاث مبادئ هامة للعلاقات حلو إننا نحفظها ونحافظ عليها: ٢ ح

😊 الحقوق

😊 الحدود

😊 الحرية

الحرية

الحرية في العلاقات زي البلكونة في البيت. ضرورة علشان الهوا يدخل وما يبقاش البيت "خنقة". العلاقات مهما كانت قريبة ومحتاجينها لازم تكون فيها مساحة حرية علشان نقدر نتنفس. **السيطرة والتحكم بتخنق العلاقات.** لازم نسيب حرية لبعض نختار اختيارات مختلفة عن بعض لكن نفضل نحب ونحترم بعض. اللي ما يحترم مش حريتي، مش ممكن يبقى بيحبني!

علشان الحب يعيش ولا يبقى مشاعر في الهوا

لازم له بلكونة وشيش ومسام بتدخل هوا!

ليه ساعات بنستحمل السيطرة غصب عنا؟

علشان جعانين قوي للحب!

الجوع للحب وحش ومؤلم قوي.

و زي ما الاحتياج للفلوس مثلاً ممكن يخلي الناس تتحكم فينا علشان
الفلوس. الاحتياج للحب كمان ممكن يخلي الناس تتحكم فينا. الجعان
للحب قوي بيحس إنه زي ما يكون "نص بني آدم" ومحتاج حد يكمله
ويحسسه أنه بني آدم. يقف جنبه، يقولله يعمل إيه، يحسسه بالأهمية
ويشبع احتياجه للحنية والحنن الدافي والإعجاب والتقدير وكل الحاجات
اللي قلنا عليها قبل كده.

لكن مع الوقت ممكن نلاقي الشخص اللي بيشبع جوعنا للحب،
بيتحكم فينا باسم الحب. ويستغلنا ويتحكم فينا ويعاملنا كأننا حاجة
بيملكها.

● رايح فاكدر إن فيه صداقة لكن الصداقة تقلب مريسة
وتحكم.

● رايحة فاكدة إنني حلاقي حزن حنين ألاقي الحزن
ده فخ عايز يملكني.

ليه؟

علشان هو محتاج للحب زيي بالظبط وعلشان يتأكد إنه حايفضل ياخذ
الحب مني على طول، بيسيطر عليّ.
اللي بيسيطر قوي.. محتاج قوي!

ساعات ننجذب لناس ليها مظهر القوة وشكلهم يقول إنهم مصدر للحنان،
لكن مظهره اللي افكرته قوة وأمان وحنان طلع مجرد "قشرة" وإنه عايز
ياخد أكثر ما يدّي، فيبدأ يتحكم فيّ ويسيطر عليّ.

العجيب بقه، إني بعد شوية باحب الخنقة دي!

وبافتكر إن ده هو الحبّ!

و لو سابني أرجع أدور عليه أو على أي حد يخنقني زيه.

لأنني بقيت مش عارفة أفرق بين السبطرة والخنقة، وبين الحب الحقيقي.

فيه مثل شعبي بيوصف الحكاية دي ويقول: **القط يحب خناقّه!**

لكن القطّة اللي تحب خناقها تبقى قطة حاتعيش وتموت مخنوقة!



القطّة الناصحة تخربش اللي يحاول يخنقها!

أو على الأقل تبعد عنه!

اللي بيخلينا نعمل كده هو إننا بنفهم الحب غلط!

● بنفتكر إن الحب هو إني أمتلك اللي قدامي وهو يمتلكني.

مع إن الحب الحقيقي هو الحرية.

الحب زي الطيور لا زم يعيش في النور

و تخنقه يموت

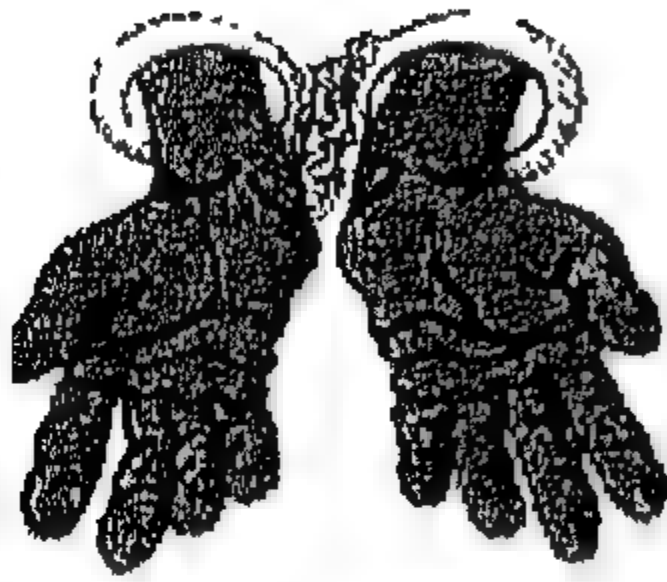
من غير عُنَّا ولا صوت ...

ولا رفرقة تيجي من جناح مكسور

الحب حرية الحب حرية..

والقلب لو يتقتل أبداً ما لوش دية!

(أغنية لمحمد منير)



● بنفتكر إن الحب هو إني أستغنى بيه عن كل الناس وهو

يستغنى بيا عن كل الناس. مع إن الحب الحقيقي هو اللي

يربطني بالناس كلها ويخليني أحب واحترم كل الناس وكل

الناس تحبني وتحترمني. الحب الحقيقي هو اللي يقدر

احتياجي للحب والاحترام من نفسي ومن أهلي ومن

المجتمع كله.

● بنفتكر إن الحب هو إن نكون دائماً مع بعض ونقول كل حاجة

لبعض ونعمل كل حاجة مع بعض وأي حاجة غير كده تبقى

خيانة! ونفتكر إن الحب يسمح لنا بالتجسس على بعض. مع

إن الحب الحقيقي هو إننا نثق في بعض ونحترم بعض.

● بافتكر مثلاً أني لو حبّيت واحد لازم اسمع كلامه في كل حاجة وما يبقاش لي رأي. ومع الوقت رأيّه بيقى هو رأيي من غير تفكير. لدرجة ما عرفش أفكر أو أقرر من غيره.

● بافتكر مثلاً إن اللي قدامي لو بيحبني صحيح بيقى لازم يسمع كلامي في كل حاجة ويبقى محتاج لي دائماً ولو في يوم اعتمدت على نفسه، أحس بالخيانة. مع إن الحب الحقيقي هو اللي يكبر مش اللي يصغر!



الدرس في ه نقط

- ❖ الجوع الشديد للحب ممكن يخليني أستحمل السيطرة والتحكم باسم الحب.
- ❖ من كتر السيطرة في الحب بافتكر إن الحب هو السيطرة !
- ❖ الحب الحقيقي ما بسمحش بالسيطرة، الحب الحقيقي حرية واختيار.
- ❖ اللي بيحبني، يثربني من كل الناس.
- ❖ اللي بيحبني، يحترم آرائي واختياراتي.

حرية إيه ؟

بتقول على إيه؟

دى حكاية وباين مش نافعة

دانا زى باخطي فُ نار والعة

الحرية ما تجيش أبدا كده م الآخر،

ولا كل ما اقرب تتاخر

بصراحة أنا خايف أبقى حر

أصل أنا ما أعرفش "أسيبها تمر"

حا تمرّي ازاي وتروحي على فين وانا مش داري

أصل أنا ما اقدرشي وبّداري

لكن ما هو لازم برضه يا ناس

دى العبودية ألعن إحساس

الحرية هي الحركة جواك براك

هي انك تبقى واحد تاني غير اللي هناك

يعني تكبر وتشوف م الأول وتفكر

تتحمل خطوتك الجايه مش تتمنظر.

الدرس الحادي والعشرون : الحب كله!

فترة التعليم

إيه هي أهم حاجة في الارتباط ؟

أهم حاجة في الارتباط هي الحب!

مش ممكن الارتباط أو الجواز بيتدي من غير حُبٍّ ومش ممكن يستمر من غير حُبٍّ. كلمة "حب" كلمة كبيرة قوي ومهمّة قوي. يمكن أهم كلمة وأهم مبدأ في الحياة كلها!

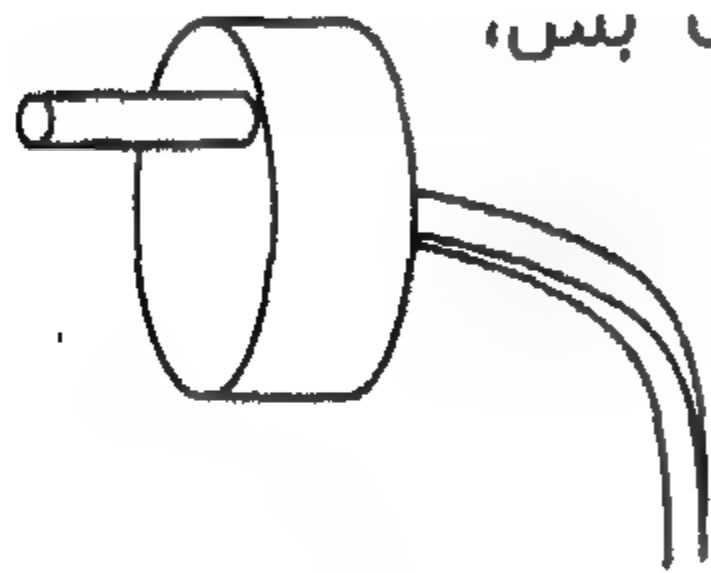
فيه أنواع كثيرة من الحب لكن للأسف بالعربي فيه كلمة واحدة بس. يعني ممكن أقول باحب ربنا، وباحب الملوخية! نفس الكلمة! دي مشكلة في اللغة العربية وخصوصاً في العامية.

اللغة اليونانية، لغة الفلسفة فيها ٥ كلمات للحب كل كلمة بتتكلم عن معنى خاص من معاني الحُبِّ.

الارتباط والجواز هو أقوى وأهم علاقة إنسانية، هي العلاقة اللي بتبني أسرة وبينشأ عنها أطفال وجيل جديد. وإذا كُنّا ممكن نشبه العلاقات بفيّش الكهرباء — ممكن نلاقي فيشة بصاعين وفيشة بثلاث صوابع. الجواز لأنه جهاز كبير ويحتاج لكهربا كثيرة وعليه حمل كبير محتاج لفيشة بخمس صوابع، يعني محتاج ٥ أنواع من الحب.

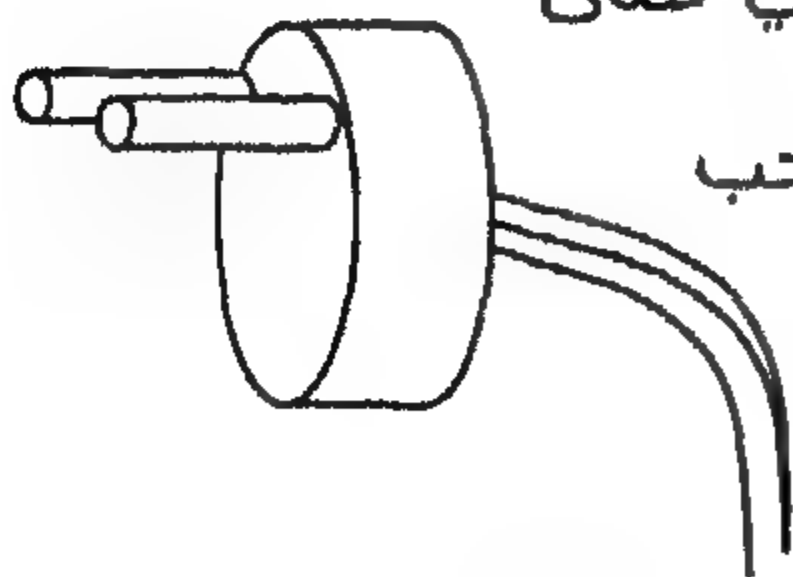
أول صباع (أول نوع من الحُب) اسمه باليوناني: **إبيثوميا**. النوع ده من الحب هو **الحب الجسدي** يعني إنجذاب الولد ناحية البنت والبنت ناحية الولد جسدياً. ده شيء طبيعي ربنا خلقه، ومهم جداً في الجواز لدرجة إن الجواز ما ينفعش من غيره. لكن ساعات الجواز يبقى مبني بس على النوع ده من الحب. ولما يخلص الانجذاب والمتعة، ممكن الجواز ينتهي.

كمان فيه ناس بيعملوا جوازات علشان الموضوع ده بس. الجوازة تستمر شهر أو اتنين أو شهر الصيف (بعقد مكتوب) وبعد كده، كل شيء يروح لحاله. لو الجواز مبني على النوع ده من الحب بس،



يبقى زي فيشة كهربيا فيها صُباع واحد بس!

الصُباع الثاني اسمه **إيروس**. النوع ده من الحب هو **الحُب الرومانسي العاطفي**. ده اللي بيسمّوه كمان "الحب الأفلاطوني". ده حُب روميو وجولييت وقيس وليلى وعنتر وعبلّة. من أجمل المشاعر والأحاسيس في الدنيا. بيخلي القلب يدقّ والإنسان يبقى مبسوط وحاسس إنه بيحبّ الدنيا كلها، علشان فيه واحد بيعبه ويهتم بيه. النوع ده مرتبط قوي بالنوع اللي قبله. لو الجواز مبني على

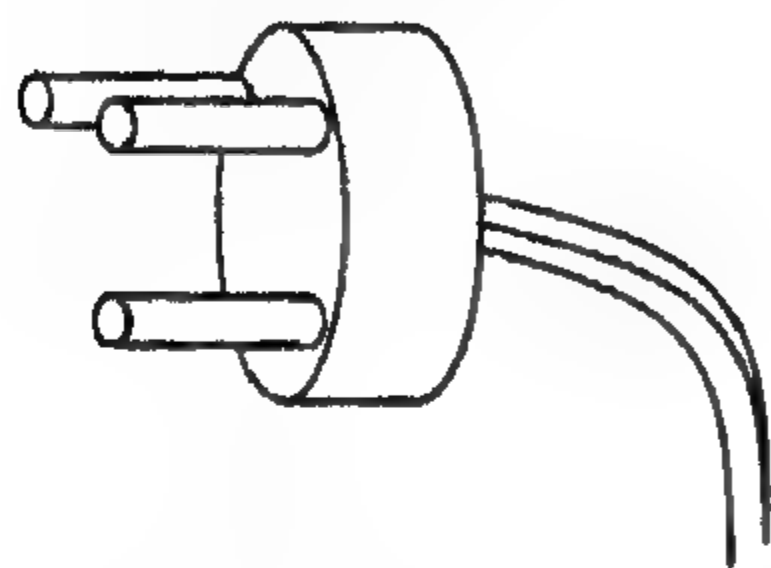


النوعين دول بس من الحب **إبيثوميا** (الحب

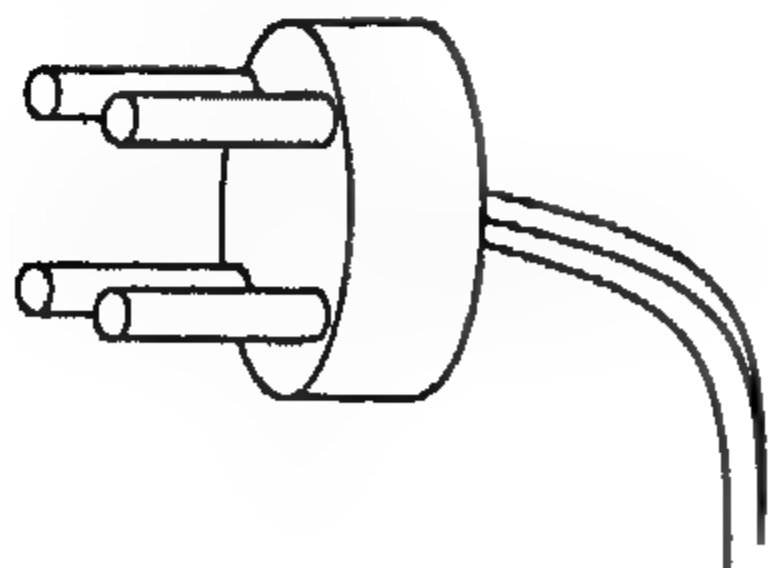
الجسدي) و**إيروس** (الحب الرومانسي)

يبقى عامل زي فيشة من صُباعين!

الصُّباع الثالث اسمه **فيليو**. الحب ده هو **حُب الصداقة**. هو الحُبّ اللي بيخَلّي اتنين يعرفوا يتكلموا مع بعض، ويفهموا بعض، ويقضوا مع بعض أوقات لطيفة. السبب في كده هو إنهم بيفكروا زي بعض وليهم اهتمامات وآراء متشابهة في الحياة. إن كان **ابيثوميا** هو حب الجسد، **وايروس** هو حب القلب، **فيليو** هو حب الدماغ! لو التلاتة موجودين في الجواز يبقى الجواز زي فيشة بتلات صوابع.



الصُّباع الرابع اسمه **ستورجى**. الحُبّ ده هو **حب العشرة أو العيلة** ومعناه إن الاتنين يحسّوا إنهم زي ما يكونوا من عيلة واحدة. الولد يحسّ إن البنت زي ما تكون قرييته، والبنت تحس إن الولد زي ما يكون من عيلتها. ده بيحصل لما يكونوا الاتنين من عيلتين شبه بعض في العادات والتقاليد، وبالذات لو كانوا العيلتين عارفين بعض وقابلين بعض، ده بيزود التفاهم ويقلل الخناق والخلافات، لأن أهل الولد يبقوا بيحبّوا البنت وبيعتهروها زي بنتهم. وأهل البنت بيحبّوا الولد ويعتبروه زي ابنهم. لما الجواز بيبقى فيه النوع ده كمان من الحب، بيبقى زي الفيشة اللي ليها ٤ صوابع.



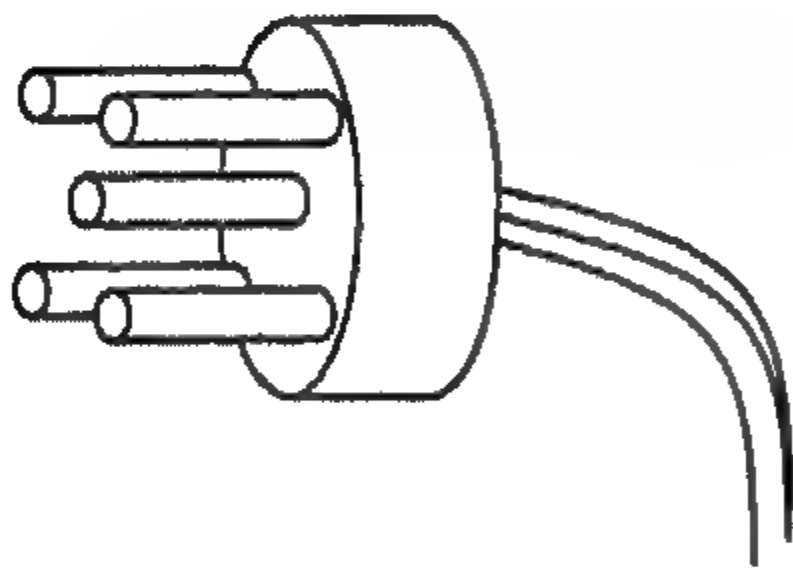
الصُّباع الخامس هو أقوى الأنواع لأنه مش مربوط بحاجة — لا بالجسم ولا بالقلب ولا بالدماغ ولا بالعيلة! الحب ده اسمه الحب غير

الحب في
الله.. من
عند الله!

المشروط، وباليوناني: **أجابى** وده اللي اتكلمنا عليه في الوحدة الأولى (الاحتياجات) وسميناه "الحنيّة". الحب ده هو إن الاتنين يحبوا بعض **في الله**. الحب ده هو اللي بيخلّي الجواز يستمر ويتحمل كل

الضغوط اللي تيجي عليه. هو اللي يخلّي الزوجين يقبلوا ويسامحوا بعض مهما حصل. كل ما يكون الإنسان قريب من ربنا، كل ما يقدر يحب في الله، ممكن ندعي ربنا يدّينا النوع ده من الحب لبعض ولكل البشر مهما كانوا!

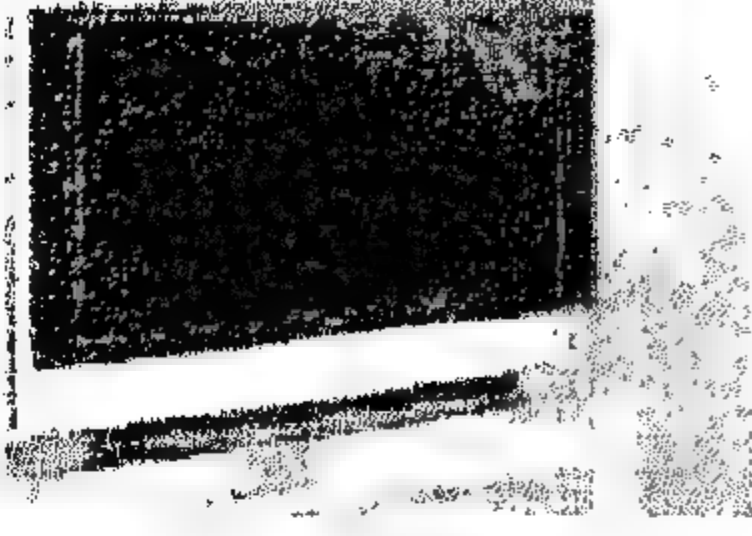
لو الجواز فيه الخمس أنواع دول من الحب يبقى عامل زي فيشة بخمس صوابع



أوعى حدّ يتجوز من غير حُب!

كُل ما يكون الجواز فيه أنواع كتير من الحب، كل ما يبقى أقوى!

الجواز جهاز !



زي ما قلنا، الجواز زي جهاز كهربائي
الكثروني شديد وبيمرّ فيه فولت عالي قوي،
لما تكون الفيشة ضعيفة وملمّسة، ممكن
الجهاز يقعد يولّع ويطفئ وممكن يتحرق. ولما

بنركب له فيشة عادية (صُباعين) بيشتغل لكن مش بيحيب كل الألوان
وبشغل كل البرامج. لكن لما الفيشة تكون قوية وثابتة (٥ صوابع) يفضل
التيار ثابت ومستقر والجهاز يعمرّ ويعيش ويشغل كل البرامج: الصداقة
والعشرة والرومانسية والحب الجسدي والحب في الله.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ ما حدش مفروض يتجوز من غير حُب.
- ❖ الحب خمس أنواع.
- ❖ الحب الجسدي والعاطفي وحب الصداقة.
- ❖ حب العشرة والعيلة، والحب في الله.
- ❖ كل ما كان في الجواز كل أنواع الحُبّ كل ما كان الجواز قوي ويعيش!

فترة المشاركة

(١) إيه ممكن يحصل لو الارتباط فيشة من صُباعين بس؟

الحُب الجسدي والعاطفي بس _____

حب العيلة والحب في الله بس _____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوّانا

😊 عشان الارتباط يتعاش ويكمل

يا الحُب كله يا بلاش ... وحانستحمل!

حَا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الدرس الثاني والعشرون : الحب المفيد!

فترة التعليم

هل ممكن حاجة تبقى مفيدة في وقت، ونفس الحاجة تبقى مضرّة في وقت ثاني؟

المفيد ممكن يبقى مُضر أحياناً !

الأكل مثلاً، نعمة ربنا. امتي يبقى مفيد، وامتّي يُبقى مُضرّ؟
الرياضة. امتي تبقى مُفيدة، وامتّي تُبقى مُضرّة؟
الفلوس. امتي تبقى مُفيدة، وامتّي تُبقى مُضرّة؟

الحب الناقص !

الحب الجسدي انجذاب ومشاعر طبيعية لكن لوحده ممكن يبقى خطير. ليه؟ لأنه مربوط بالجسد. لوحده ممكن يخليني أتعامل مع نفسي إني جسد بس واسمح للآخر إنه يتعامل معايا إني جسد بس وأنا أتعامل معاه على أنه جسد بس. أنواع الحب الثانية بتخليني أفكر إنني مش جسد بس.

الحب الرومانسي جميل، لكن لوحده ممكن يخليني أغرق في مشاعري وبدل ما احب الشخص ومصلحته، أحب المشاعر اللي بتجيلي منه. واقع في غرام الحُب نفسه!

حب الصداقة يفكرني إن ليّ مخ.

ولو اللي قدامي بيحبني حُبّ جسدي ومش بيحترم مخي يبقى مش
بيحترمني!

حُب العيلة يفكرني إنني جزء من عيلة كبيرة.

اللي بيحبني حُب رومانسي ومش ناوي يعمل معايا عيلة، ومش ناوي
يعمل علاقة مع عيلتي، يبقى مش بيقدر ويحترم جزء مهم مني!

الحب في الله يفكرني أنني محتاجة لربنا ولكل البشر.

اللي بيحبني ومش بيراعي علاقتي بربنا وبالناس كلها، يبقى بيحب جزء
مني بس مش بيحبني كُلي.

لو بتحبني بصحيح
مش بس تقوللي
لو بتحبني بصحيح
حبني كلي !

الحب وسنيته !

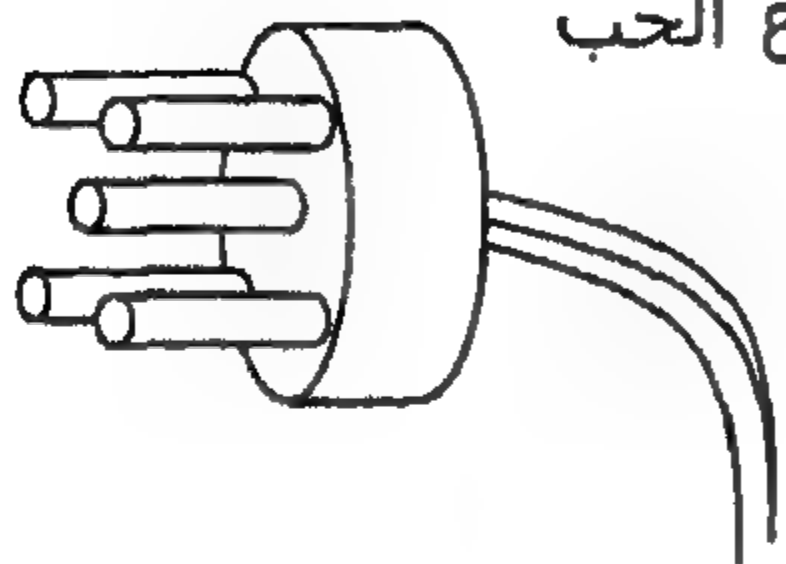
قصدي الحب وتوقيته ! كل حب يبقى جلو في
وقته. هو للحب وقت؟ آه. الحُب زي الفاكهة

اللذيذة، بنحبها في كل وقت، لكن ليها أوان تتآكل فيه. كلنا بنحب
المانجة في كل وقت، وده مش عيب، لكن المانجة ليها أوان ناكلها فيه!
احنا بنحب في كل وقت، وده مش عيب. لكن كل نوع من أنواع
الحُب له أوان نعيشه فيه.

الحب الرومانسي، هو والحب الجسدي نوعين من الحب ينبتدي نحس
بيهم في وقت المراهقة. لكن ليهم وقت نمارسهم فيه. **إيه هو الوقت**
ده؟

(١) الوقت اللي بنبقى مستعدين فيه نعمل عيله، لأن الحب
الجسدي ده مربوط بتكوين الأطفال والعيلة _ وقت الجواز.

(٢) الوقت اللي فيه ممكن نحب كل أنواع الحُب
الثانية _ وقت الجواز.



الحب قبل أوانه .. أعمل فيه إيه ؟

أولاً: من حقّي أحسّ بكل أنواع الحب في أي وقت. وأسمح لنفسي
أحس بكل أنواع الحب. واعبر عن الأحاسيس دي.

ثانياً: أقدر أصبر وأعيش كل نوع حب لما ييجي وقته. السماح لنفسي
بالمشاعر والتعبير عنها بيساعدوني على الصبر!

ثالثاً: أنواع الحُب قراب، ممكن أي واحد فيهم يحل مطرح الناني مؤقتاً.
زي الموظف اللي بيحل مكان زميله لغاية زميله ما ييجي. الحب
في الله، وحب الصداقة والعيلة ممكن يصبروني شوية لغاية ما ييجي
وقت الحب الرومانسي والجسدي.

رابعاً: الحب من مجموعة أمان أكثر من الحب من شخص واحد، عشان
الحب من شخص واحد ممكن يقلب اعتمادية وسيطرة، أو رومانسية
زيادة عن اللزوم أو حب جسدي قبل الأوان.

حب الحقيقة يا خواتي بيننا

مش حب الأمان

والحب اللي يكبر وسطنا

مش بس حب الأغاني!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ من حقنا نحس بكل أنواع الحب والمشاعر طول الوقت.
- ❖ لكن نقدر نسوق مشاعرنا ونستنى لما نعيش كل نوع من أنواع الحب في أوانه.
- ❖ الحب الجسدي لوحده يخليني جسم بس، يعني "شيء" مش "شخص".
- ❖ الحب الرومانسي لوحده يخليني ممكن أقع في غرام الحب نفسه!
- ❖ ممن أنواع الحب تحل محل بعضها مؤقتاً.

فترة المشاركة

(١) هل ممكن حب الصداقة يحل محل الحب الرومانسي والجسدي مؤقتاً؟ إزاي

(٢) هل الحب في الله، بيخليني أحترم الناس كلها واحترم نفسي أكثر؟ إزاي؟

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي، ترديد الكلام الإيجابي يثبتته
جوانا

😊 حانحس بالحب وحنانه

.... لكن حانعيشه في أوانه !

حاً نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

خاتمة

توتا توتا

وأهـى خلصت منى الحدوتة،

لو حلوة

حاتقول غنوة

"يا خبر يا خبر!!

داحنا بيقدر،

أكثر واكثر،

كل ما يكبر:

نبنى، ونفكر، ونعمر"

لو ملتوتة، حاتقول حدوته:

"كان يا ما كان

كان فيه زمان

عيل صغير واطرعب،

كان يفسه يرجع م التعب،

لكنه فكر واتكل

وكبر يا خويا واستقل

يقبل ويرفض، يشتغل

كان عزمه جامد من ورانا كلنا

لكنه أجمد لما عشنا لبعضنا

مع ربنا

الحياة الحلوة حلوة

حتى لو مرة

وتأمل شويه

راح تشوف مرارتها حلوة

الحياة مش هيصه سايبه منعكشة

الحياة حركة جميلة مدهشة

بس بتخوف ساعات

لما بتعري الحاجات

الحياة الحلوة تحلى بكلنا

انت وأنا

كل واحد فينا هوا بعضنا

بس مش داخلين في بعض وهربانين

زي كتلة قش ضايعة ف بحر طين

كل واحد هوا نفسه، بس نفسه هي برضه كلنا

مالي وعيه برينا

د. يحيى الرخاوي



Bibliotheca Alexandrina



0750440

١٢ شارع ميريت باشا أمام السور الجنوبي الأيسر للمتحف

فوق الدلتا للسياحة. الدور الثالث شقة ١٥

تليفونات: ٥٧٩٦٨٤٢ - ٥٧٥٢٩٣٥ فاكس: ٥٧٨٦٣٩٠

E-mail: smartheartegypt@yahoo.com

www.smartheartarabic.com

لقراءة المزيد عن التعافي يمكنك زيارة

www.arabicrecovery.com



القلب الواعي
SMART HEART